ہپناٹزم کا انسائیکلوپیڈیا
علیم اقبال ایم اے
www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہپناٹزم کا انسائیکلو پیڈیا

مرتب

ایم۔اے، اقبال

مشتاق بک کارنر

الکریم مارکیٹ اُردو بازار لاہور

ناشر: مشتاق احمد
اہتمام: سلمان منیر

نام کتاب — ہپناٹزم کا انسائیکلوپیڈیا
مصنف — ایم۔اے اقبال
پروف ریڈنگ — ارسلان عادل
اشاعت — 2013ء
مطبع — زین نعمان پرنٹرز، لاہور
ڈیزائن — عاطف بٹ
کمپوزنگ — گُل گرافکس

کتاب ہذا میں اگر کہیں کوئی غلطی نظر آئے تو ادارہ کو مطلع فرما کر شکریہ ادا کرنے کا موقع فراہم کریں تاکہ اگلے ایڈیشن میں درستگی کی جاسکے۔ شکریہ

فہرست عنوانات

......☆☆☆......

مقدمہ

ہپناٹزم ایک ایسا علم ہے کہ جدید دور کی نفسیات کے میدان میں ترقی کے باوجود اس پر اسرار کی دبیز تہیں پڑی ہوئی ہیں۔ ہپناٹزم کا مفہوم اور تاریخی پس منظر وارتقاء تو آپ آنے والے صفحات میں ماہرین کی تعریفات اور تشریحات کی روشنی میں ملاحظہ کریں گے۔ یہاں صرف ہپناٹزم کے ان پہلوؤں کا ذکر کیا جائے گا جن پر غور وفکر کر کے قاری اس کتاب میں دی گئی معلومات سے خاطر خواہ استفادہ کر سکتا ہے۔

دیگر روحانی، نفسیاتی یا ماورائی علوم کی طرح ہپناٹزم کی تہہ میں بھی یہی نظریہ کارفرما ہے کہ یقین یا عقیدے کی طاقت بہت زیادہ ہوتی ہے اس لئے ہپناٹزم میں عامل اور معمول کا ایک دوسرے پر اعتماد اور خصوصاً معمول کا عامل پر یقین پختہ ہونا ضروری ہے کہ اسے ہپناٹزم سے فائدہ ہوگا۔

چونکہ ہپناٹزم کی ابتداء باقاعدہ نفسیات بطور علم کے نہیں ہوئی تھی بلکہ شروع میں مسمریزم نامی شخص نے دریافت کیا کہ ہاتھوں کی مقناطیسی قوت کے ذریعے لوگوں کا علاج کیا جاسکتا ہے اس کا موازنہ ریکی کے علم وفن سے کیا جاسکتا ہے جس کی ابتداء جاپان سے ہوئی اور یورپ وامریکا سے سند قبولیت پانے کے بعد اب یہ پاکستان اور ہندوستان میں بھی عام ہو گیا ہے اور ریکی کے ماہرین بھی عام مل جاتے ہیں۔

مسمریزم ہو یا ریکی یا اس قبیل کا کوئی اور علم......ان سب میں دراصل مریض کے لاشعور کو بیدار کیا جاتا ہے اور عامل اپنی سجیشن کی طاقت کی بناء پر مریض میں منفی اثرات ختم کر کے مثبت اثرات پیدا کر کے اُسے صحت یاب کرتا ہے۔

ان علوم کی انہی خصوصیات کی بناء پر جدید نفسیات نے بھی ان پر توجہ مرکوز کی اور آج کل اکثر

ماہرین نفسیات ہپناٹزم اور ریکی کے بھی ماہر ہوئے ہیں بالخصوص ہپناٹزم کا ایک مکمل ڈسپلن ہے اور ایک Regime کے تحت اس کے اصول وضوابط مقرر ہیں جن کی روشنی میں اسے بروئے کار لایا جاتا ہے۔

جدید ترقی کے باوجود ہمارے ہاں ابھی بھی ہپناٹزم کو کوئی جادوئی یا ماورائی علم متصور کرلیا جاتا ہے۔اور ہمارے ہاں لکھنے والوں نے اس علم کی اپنے انداز سے تشریح کی اور اسے Exploit بھی کیا۔ہمارے ہاں پہلے پہل ہپناٹزم جادو کے کمالات نام کی کوئی چیز تھی۔چھوٹی موٹی سبزیوں میں ہپناٹزم کی کتابوں کے اشتہار ہوتے اور ان کتابوں میں عجیب وغریب باتیں درج ہوتیں جن کا ہپناٹزم کی تھیوری اور پریکٹس سے دور کا بھی واسطہ نہیں تھا اس کی ایک مثال دیوی دیال کی انڈیا سے شائع ہونے والی کتاب ہے جس کا چھاپہ پاکستان میں علم نجوم کی سرپرستی کا دعوے کرتے ہوئے ایک معروف سید خاندان کے گدی نشین نے بھی اپنے پبلشنگ ہاؤس سے کروا کر ثابت کیا ہے کہ ہم لوگ ابھی تک اٹھارہویں صدی کی دنیا میں رہ رہے ہیں دراصل شروع ہی سے یہی رجحان رہا ہے کہ نجومی اور جادوگر عامل ٹائپ حضرات ہپناٹزم کو اپنی Donain تصور کرتے رہے ہیں اور اس میں میجک شو کی آئیٹمز کی طرح نت نئی اختراعات کرتے رہے ہیں مثلاً سرکش معمول کو طابع کرنا اور ہاتھ باندھ دینا جس کا تجربہ آپ نے بھی کسی مجمع میں کیا ہوگا جو کہ سوائے آنکھوں میں دھول جھونکنے کے اور کچھ نہیں ہے۔اس لئے میں نے ہپناٹزم کی اس کتاب سے فضولیات کو نکال کر مفید اور عملی قسم کی معلومات فراہم کرنے کی کوشش کی ہے۔

مقام شکر ہے کہ علم نفسیات نے ہپناٹزم کو شرف قبولیت بخشی اور اسے غلط فہمیوں کے اندھیرے سے نکالا ہپناٹزم کا سیدھا سادہ فلسفہ یہ ہے کہ جب ہم کسی شخصیت سے متاثر ہوتے ہیں مثلاً استاد، والدین، دوست وغیرہ تو ہم اس کی بات پر غور کرتے ہیں اور اس پر عمل کرتے ہیں یہی بات ہپناٹزم کی سجیشن کی بنیاد ہے۔ہپناٹزم میں بھی سجیشن دی جاتی ہیں جن پر معمول بعد میں عمل کر کے اپنی شخصیت میں بہتری لاتا ہے لیکن ہمارے ہاں اتنی سی بات کو زیب داستان کیلئے اتنا زیادہ بڑھا چڑھا دیا ہے کہ اس کے لئے شمع بینی کی مشقیں، سورج کو دیکھنے کی ایکسرسائز اور اس طرح کی دماغ اور آنکھوں کی نام نہاد مضبوطی اور مقناطیست کے لیئے تجویز کی جاتی ہیں کہ اس

میں دماغی توازن الٹنے اور آنکھوں کو نقصان پہنچنے کا خدشہ ہوتا ہے لیکن ان باتوں کو بھی ان مشقوں کے ردعمل کے طور پر قبول کیا جاتا ہے۔

اب آگے سوال پیدا ہوتا ہے کہ ہپناٹزم کرنے کے لئے سلانا ضروری ہے یا نہیں۔اگرچہ معمول کو سلایا بھی جاسکتا ہے جس کے طریقے زیر نظر کتاب میں مندرج ہیں اور نیند کے بھی مختلف درجات ہوتے ہیں اور ہر شخص کا نیند کے حوالے سے اپنا عمل اور ردعمل ہوتا ہے جس کی بناء پر اسے ڈیل کیا جانا چاہیے۔یعنی ہپناٹزم جاگنے کی حالت میں بھی کیا جاسکتا ہے کیونکہ اصل مقصد تو سجیشن دینا ہے سجیشن کی بہترین مثال وہ ہے جس میں ایک خاتون اپنے بچے کو کسی بزرگ کے پاس لے کر گئیں کہ وہ اسے میٹھا زیادہ کھانے سے منع کرے بزرگ نے یہی بات بچے کو اگلے دن اس کی والدہ کے ساتھ بلوا کر کہی کیونکہ بزرگ نے اس وقت خود میٹھا کھا رکھا تھا۔

اور وہ سمجھتے تھے کہ اس وقت دیا گیا سجیشن مضبوط نہیں ہوگا آج کے دور میں ہپناٹزم سے بھی ایک قدم آگے گائیڈ ڈامیجری کا نظریہ یورپ وامریکہ میں روبہ عمل ہے اور اس پر بہت زیادہ تحقیقات ہوچکی ہیں۔گائیڈ ڈامیجری بھی دراصل نفسیات انسانی کی رو سے ہپناٹزم کی سجیین کی طرح ہے اور جس طرح ہپناٹزم انسان اپنے اوپر بھی کرسکتا ہے اسی طرح گائیڈ ڈامیجری بھی انسان خود بروئے کار لاسکتا ہے۔

گائیڈ ڈامیجری میں انسان اپنے آپ کو عمدہ آرام دہ پرسکون اور صحت مند حالت میں تصور کرتا ہے اور جس طرح مختلف ماہرین نے کتابوں میں ہپناٹزم کی انڈکش یا سجیشنز کے طریقے وضع کر کے لوگوں کی سہولت کے لئے رقم کیے ہیں بالکل اسی طرح گائیڈ ڈامیجری کو روبہ عمل لانے کے لئے موقع کی مناسبت سے مختلف سجیشنز دی جاتی ہیں مثلاً ڈپریشن کا مریض کسی پرسکون اور خاموش جگہ پر لیٹ کر آنکھیں بند کر کے غور کرے کہ وہ کسی عمدہ باغ میں ہے۔جہاں چڑیاں چہچہا رہی ہیں اور رنگ برنگ پھول کھلے ہوئے ہیں۔وغیرہ اس لیے اس کے ڈپریشن کو دور کرنے میں مدد ملے گی۔

جس طرح اکثر ماہر نفسیات تجویز کرتے ہیں کہ خود اعتمادی یا قوت ارادی کی کمی کا شکار فرد رات کو آئینے کے سامنے خود کھڑا ہو کہ دوہرائے کہ اس میں کوئی کمی نہیں ہے وہ ذہنی اور جسمانی طور

پر قوی اور صحت مند ہے وغیرہ اور یہ بھی جاگتے ہوئے سیلف ہپناسس کی ایک قسم ہے بالکل اسی طرح گائیڈ ڈ امیجری سے بھی فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے جو کہ ہپناٹزم کا ہی ایک آسان اور قابل عمل وسعت ہے۔

آپ نے غور کیا ہوگا کہ قدرت کاملہ نے انسان کو ذہنی اور جسمانی طور پر اس طرح کے میکنزم سے نوازا ہے کہ انسان کو کوئی مسئلہ ہو تو نظام مدافعت کی بناء پر انسان اس سے عہدہ برآ ہو جاتا ہے جس طرح ہمارے خون کے جسموں میں بیماری کے جراثیم کے خلاف لڑنے کی استعداد ہوتی ہے لیکن جب قوت مدافعت کی وجہ سے کمزور ہو جائے یا جراثیم میں متعدد بہ اضافہ ہو جائے۔ تو بیماری کا شکار انسان نقاہت کا شکار ہو جاتا ہے اور مناسب علاج کے بعد اسے آرام آتا ہے۔

اسی طرح ہمارے دماغی نظام میں کوئی خلل واقع ہو جائے تو مدافعتی نظام کے ذریعے خود بخود اس کا ازالہ ہو جاتا ہے مثلاً انسان مشکلات کا شکار ہوگا تو وہ جاگتے میں خواب دیکھنے لگ جائے گا یا رات کو سونے سے پہلے خوشگوار خیالات میں ڈوب جائے گا اور تصورات میں خود کو مشکلات سے دور پرسکون محسوس کرے گا اس کے لئے ہر شخص اپنی سوچ اور ماحول کے مطابق اپنے تصورات Fantasies تخلیق کرتا ہے لیکن جیسا کہ پہلے ذکر ہوا اگر مشکلات زیادہ ہوں اور خیالی تصورات بھی اسی انداز میں بڑھتے جائیں تو انسان دماغی اعصابی اختلال بڑھ کر شیزوفرینیا کی شکل اختیار کرلے گا جس میں انسان اپنی ایک علیحدہ ہی دنیا بسا لیتا ہے اور اسے خیالی مخلوقات سے واسطہ پڑتا رہتا ہے اور دنیا و مافیہا کی ہوش نہیں رہتی جس پر علاج کے ذریعے قابو پالیا جاتا ہے اگر ایسا شخص تصورات کی پناہ نہ لیتا تو اس کا نروس بریک ڈاؤن ہو جاتا جو کہ اکثر لوگوں کا ہو جاتا ہے۔

ان مثالوں سے ہم یہ استنباط کرسکتے ہیں کہ ہمارے شعوری اور لاشعوری خیالات و تصورات کا ہماری زندگی کے منفی اور مثبت پہلوؤں کے ساتھ راست مناسب پایا جاتا ہے اگر آپ کا دماغ مضبوط ہے تو جسمانی طور پر کمزور ہونے کے باوجود آپ کارزار حیات میں کامیاب ہو سکتے ہیں لیکن اگر آپ کا دماغ کمزور ہے اور جسمانی طور پر آپ خواہ پہلوان ہی کیوں نہ ہوں تو آپ کا کمزور دماغ کشاکش حیات میں آپ کو چاروں خانے چت گرا دے گا۔ اس لئے دماغی صحت کی

اہمیت بہت زیادہ ہے۔

ہمارے ہاں الٹی گنگا بہتی ہے اور بچوں و دیگر فیملی ممبرز کی خواہشات پوری کرنے میں کوئی کسر اٹھا نہیں رکھی جاتی مگر ان کی دماغی صحت وافزائش پر توجہ نہیں دی جاتی اس لئے ہمارے ہاں دماغی بیماریوں میں روز افزوں اضافہ ہوتا جارہا ہے اگرچہ ماہرین نفسیات خاص طور پر پرائیویٹ پریکٹیشنرز کی آمد کے بعد صورتحال کافی امید افزاء ہوگئی ہے۔

آخر میں میں یہی کہوں گا کہ ہپناٹزم کو جدید نفسیات کی روشنی میں پرکھتے ہوئے اس کے مثبت پہلوؤں کو اجاگر کر کے اس سے استفادہ کی کوشش کریں جس کے لئے یہ کتاب خضر راہ ثابت ہوگی۔ آپ خود کو دوستوں کو اور اہل خانہ کو بہت سادہ انداز میں ہپناٹائز کر کے اپنی اور اُن کی شخصیت کو بہتر بنانے میں ایک اہم کردار ادا کرسکتے ہیں امید ہے کہ کتاب آپ کو پسند آئے گی اور آپ کی زندگی میں بہتر تبدیلیاں لانے کے لئے اہم عامل ثابت ہوگی۔

(مرتب)

......☆☆☆......

باب نمبر 1:

ہپناٹزم کیا ہے؟

ہپناٹزم کا لفظ یونانی لفظ (Hypnos) سے مشتق ہے جو کہ دراصل نیند سے منسوب یونانی دیوتا کا نام تھا لہٰذا نیند پیدا کرنے کے عمل کو ہپناسس (Hypnosis) کا نام دیا گیا جس کا مفہوم یہ ہے کہ یہ ایک ایسی صلاحیت ہے جس سے کسی شخص کے دل و دماغ پر اثر انداز ہو کر اس میں اس حد تک غنودگی پیدا کر دی جائے کہ وہ اپنی قوت ارادی کھو بیٹھے۔

ہمارا دماغ دو حصوں پر مشتمل ہے یعنی شعور اور لاشعور ہمارا شعور ہر لحظہ گرد و پیش میں رونما ہونے والے حالات و واقعات کا جائزہ لے رہا ہوتا ہے لیکن جب ہم سو رہے ہوتے ہیں تو ہمارا شعور بھی سو رہا ہوتا ہے۔ اور اس دوران لاشعور جاگ اٹھتا ہے اور بڑی مسرت کے ساتھ کام میں مشغول ہو جاتا ہے۔ اگرچہ ہمارا لاشعور حالت بیداری میں بھی کام کر رہا ہوتا ہے لیکن ہمیں اس کے کام کرنے کا زیادہ احساس نہیں ہو پاتا بلکہ اسی طرح جس طرح کہ دن کی روشنی میں ستارے آسمان پر موجود ہوتے ہیں لیکن ہم انھیں دیکھ نہیں پاتے اسی طرح ہمیں نیند کے دوران لاشعور کے حرکت میں آنے کا زیادہ احساس ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہم خوابوں کی دنیا میں پہنچ جاتے ہیں اسی دوران لاشعور کی پرواز اتنی بلند ہو جاتی ہے کہ وہ ایسی چیزوں سے بھی ہم کنار ہو جاتا ہے جو پہلے ہمارے تجربے میں نہیں آئی ہوتیں چنانچہ بعض اوقات لاشعور ایسے واقعات بھی ملحظ کر دیتا ہے، جن کا پہلے سے کوئی وجود نہیں ہوتا لاشعور حالت خواب میں بعض واقعات ایسے دکھاتا ہے جو گزر چکے ہوتے ہیں جبکہ بعض واقعات ابھی رونما نہیں ہوئے ہوتے لیکن ہمارے شعور میں موجود واقعات کا تسلسل ہوتے ہیں جس وجہ سے دماغ کی متعلقہ حس مستقبل میں پیش آنے والے واقعات سے روشناس کرا دیتی ہے اس طرح لاشعور کا کردار نہایت اہمیت کا حامل ہو جاتا ہے کیونکہ اس سے ماضی کے ساتھ ساتھ مستقبل کی جھلکیاں دیکھنے میں کوئی دشواری نہیں ہوتی جس کی

وجہ سے انسان مستقبل میں پیش آنے والے واقعات سے قبل از وقت آگاہ ہو جاتا ہے۔

ہپناٹزم وہ عمل ہے، جس سے دوسروں پر مصنوعی نیند طاری کی جاتی ہے لیکن یہ مکمل نیند سے مشابہ نہیں ہے یہ ایسی پیدا کردہ مصنوعی حالت ہے۔ جس میں معمول کے دماغ کا کچھ حصہ کام کر رہا ہوتا ہے لہٰذا ہپناٹزم سے مراد وہ نیند ہے جو ایک ہپناٹسٹ اپنے معمول میں پیدا کرتا ہے۔ جس کے بعد معمول دنیا و مافیہا سے بے خبر ہو جاتا ہے تاہم وہ تمام کام سرانجام دیتا ہے۔ جس کا حکم ہپناٹسٹ اسے دیتا ہے مختصر یہ کہ ہپناٹزم ایک ایسا علم ہے جس کے ذریعہ ایک انسان دوسرے انسان کی اس طرح مدد کرتا ہے کہ وہ وقتی طور پر دنیا کی حقیقتوں سے نکل کر اپنے من کی دنیا میں ڈوب کر خیالات کا انجذاب وارتکاز کر سکے اور اس عمل کے دوران ہپناٹسٹ معمول کو جو بھی ہدایت دیتا ہے وہ اپنے خیالات کو اسی کے مطابق مرکوز کر لیتا ہے۔

اس ہپناٹک نیند میں خیالات کو مکمل طور پر مرکوز کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اس کا مظاہرہ روزمرہ زندگی میں اکثر دیکھنے میں آتا ہے مثال کے طور پر جب ہم اپنے کام میں مگن ہوتے ہیں تو وقتی طور پر گرد و پیش سے بے خبر ہو جاتے ہیں اگرچہ ہمارے حواس کام کر رہے ہوتے ہیں لیکن اس حالت میں اگر ہمیں مخاطب کریں تو بعض اوقات انہماک کی وجہ سے ہمیں پتہ نہیں چلتا اگرچہ دماغی طور پر گم ہونے کی یہ حالت کچھ دیر کے لیے ہی قائم رہتی ہے اور ہم پھر حقیقت کی دنیا میں واپس آ جاتے ہیں عارضی طور پر گرد و پیش سے بے خبر ہونے کی حالت کو ہپناٹزم سے تشبیہ دی جا سکتی ہے۔

ہپناٹک نیند اور عام نیند میں پھر فرق ہے کہ معمول ہپناٹائز کرنے والے کے احکامات کو بلا سوچے سمجھے عواقب و نتائج کی پرواہ کیے بغیر قبول کرتا ہے اس دوران وہ ایک کٹھ پتلی کی طرح بلا چون و چرا اس عامل کے تمام احکامات کے آگے سر خم تسلیم کرتا ہے ایک طرح سے دیکھا جائے تو معمول ہپناٹسٹ کے دماغ کا حصہ بن جاتا ہے اور اسی کے انداز میں سنتا اور سوچتا ہے اس کیفیت کو سکتہ کی کیفیت سے بھی تشبیہ دے سکتے ہیں۔ جس میں معمول بیہوش تو ہوتا ہے لیکن اس کا جسم کام کر رہا ہوتا ہے اس دوران ہپناٹسٹ سجیشنز کے ذریعے معمول کا جسمانی درد بھی دور کر سکتا ہے اور اسی درد میں مبتلا ہونے کا احساس بھی پیدا کر سکتا ہے اسی طرح وہ معمول کو کسی کام پر مجبور بھی کر سکتا

ہے اور کسی کام کو انجام دینے سے منع بھی کر سکتا ہے۔

ہمارا شعور جو تاثرات حاصل کرتا ہے وہ وقت کی گرد پڑنے کے ساتھ ساتھ مٹتے چلے جاتے ہیں لیکن لاشعور کبھی نہیں بھولتا اور اپنے مشاہدات آنے والے وقت میں استعمال کے لیے سٹور کر لیتا ہے کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ لاشعور کے سٹور میں موجود یادداشتیں اس وقت سے رقم ہونا شروع ہو جاتی ہیں جب بچہ پیدائش سے پہلے شکم مادر میں موجود ہوتا ہے ہم کبھی کبھار ایسے لوگوں سے بھی ملتے ہیں جنھیں کچھ نامانوس مقامات بھی جانے پہچانے محسوس ہوتے ہیں تاہم یہ مقامات ہمیشہ پانی کے نزدیک پائے جاتے ہیں ماہرین اس کی یہ توضیح پیش کرتے ہیں کہ چونکہ بچہ ماں کے پیٹ میں پانی کی تھیلی میں بند ہوتا ہے اس لیے یہ بات اس کے لاشعور میں بیٹھ جاتی ہے اور جب وہ پیدائش کے اور دریا یا سمندر کے پاس جاتا ہے تو پانی کی تھیلی کی مشابہت کی وجہ سے اس کا لاشعور اُسے یوں محسوس کرواتا ہے جیسے کہ وہ جگہ اس کی دیکھی بھالی ہوں۔

لاشعور کے پاس کچھ ایسی زیادہ چیزوں کو اپنے دائرے میں لانے کی قوت ہوتی ہے جس کی توضیح سائنسی بنیادوں پر کرنا ممکن نہیں لاشعور زمان ومکان کی پابندیوں سے ماورا ہوتا ہے وہ ماضی یا مستقبل دونوں میں تانک جھانک کر سکتا ہے دراصل ہپناٹسٹ بھی معمول کو نادانستہ طور پر اس کا لاشعور استعمال کروا کر اس کے مسائل کے حل میں مدد دیتا ہے۔

جے لوئی اورٹن اپنی کتاب "Hypnotism Made practial" میں لکھتا ہے ہپناٹزم اس آرٹ اور سائنس کا نام ہے جو کہ توجہ کی صحیح ٹریننگ کر کے اس کو صحیح استعمال کے قابل بناتی ہے اور ہپناسس ایک خود مصنوعی طور پر پیدا کردہ مراقبہ کی سی کیفیت ہے۔

ہپناٹزم کے علمی حصہ کو سائنس اور عملی حصہ کو آرٹ کہا جاتا ہے۔

ڈاکٹر الیگزینڈر کینن:

بذریعہ عمل ہپناٹزم ہم معمول میں پاگل پن اور واہمہ پیدا کر سکتے ہیں۔ جو کہ فاتر العقل انسان کی خاصیت ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے فریب نظر اور وہم (Hallucination) کا ذکر کیا ہے جو کہ آئندہ باب میں تفصیل سے بیان کیا جائے گا۔

ایس۔جے وان پیلٹ (S.J. Wanpalet):

ایس جے وان پیلٹ کہتا ہے کہ ہپناٹزم ایک سائنس ہے جس سے ہم اعلیٰ ذہنی یکسوئی (Super Concentration of Mino) پیدا کر سکتے ہیں۔ عام حالات میں ہمارے ذہن کا معمولی حصہ اس ہدایت کو قبول کرتا ہے جو اس کو دی جا رہی ہے مگر ہپناٹزم کی نیند میں ذہن بدرجہ اتم اپنی قوت اور توجہ کو اس ہدایت پر مرکوز کر دیتا ہے۔ جو کہ ہپناٹسٹ اسے دے رہا ہے اور معمول کو شدید درد کا احساس تک نہیں ہوتا۔

ہپناٹزم کا لفظ نیند سے نکلا ہے Hypnos ہپناس کا معنی نیند ہے مگر ہپناس کو نیند نہیں کہا جا سکتا کیونکہ نیند میں کوئی بات سنائی نہیں دیتی اگر سوتے ہوئے شخص سے کوئی بات کرنا چاہے تو وہ نہیں سن سکے گا خواہ بات کرنے والا اس کے پاس ہی کیوں نہ کھڑا ہو اگر اس سے زور سے بات کی جائے تو وہ اٹھ جائے گا مگر.................اس کے برعکس ہپناٹزم کی نیند (Hypnosis) کے دوران معمول اپنے ہپناٹسٹ کی آواز بخوبی سن سکتا ہے۔ حالانکہ دیکھنے والوں کو وہ سویا ہوا ہی محسوس معلوم ہوتا ہے۔ البتہ گہرے (Hypnosis) میں ہپناٹسٹ معمول کو بھلایا جا سکتا ہے کہ کیا کچھ ہوتا رہا۔ اگر ایسا کرنا مقصود ہو تو معمول کو ہپناٹزم کی نیند میں یہ ہدایت دینا لازمی ہے کہ جو کچھ ہو رہا ہے۔ عمل ختم کرنے پر وہ بھول جائے گا۔

ہپناٹزم کا لفظ ڈاکٹر بریڈ کی ایجاد ہے۔ ڈاکٹر بریڈ نے خود ہپناٹزم کی بہت خدمت کی ہے انھوں نے سب سے پہلے اس کو سائنس کی روشنی میں جانچا اور اس میں (physiological Explanation) ڈھونڈنے کی کوشش کی۔ ڈاکٹر بریڈ نے خود اس عمل کو نیند کے مشابہ سمجھا اور اس کو ہپناس (Hypnos) یعنی نیند کا لفظ دیا۔ مگر بعد میں جب اس کو معلوم ہوا کہ کیفیت (Hypnotic Trance) دراصل مریض کی یکسوئی اور مریض کے تخیل کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے تو انھوں نے اس کا نام ہپناٹزم کے بجائے مونو آئیڈازم (Monoideasm) رکھا مگر یہ نام مشہور نہ ہو سکا۔

حالت نومیت موثر اور رواں لہجہ میں بول کر پیدا کی جاتی ہے۔ اور موثر لہجہ میں بات کو

دہرانے سے انسان کی حسی مہیج (Sens Eystimulation) پیدا کیا جاتا ہے اور یہ حسی مہیج تین ہیں۔ (1) سمعی (2) بصری (3) حسی۔

ہر انسان میں ہپناٹزم ہونے کی صلاحیت موجود ہے جو شخص کہتا ہے کہ میں ہپناٹزم نہیں ہو سکتا وہ احمق ہے۔ یاد رکھیے ہر شخص ہپناٹائز ہو سکتا ہے اگر کوئی شخص ایک ہپناٹسٹ سے ہپناٹائز نہیں ہو سکا تو وہ دوسرے ہپناٹسٹ سے ضرور ہپناٹائز ہو جائے گا۔ اگر کوئی معمول ہپناٹسٹ سے اپنی الجھنیں بیان کرتا ہے اور یہ بھی چاہتا ہے کہ وہ دور ہو جائیں تو وہ ایسا معمول اگر ہپناٹسٹ کی ہدایت کا تجزیہ (Analysis) کرنا شروع کر دے تو آپ اسے صاف بتا دیجیے کہ اس صورت میں آپ کا علاج ممکن ہے جبکہ آپ میرے ساتھ پوری طرح تعاون کریں اور جو ہدایت میں دوں ان پر مکمل طور پر عمل درآمد کریں۔

اگر آپ نے میری ہدایات کا تجزیہ کرنا شروع کر دیا تو فقط آپ کا اور میرا وقت ضائع ہوگا آپ ہپناٹزم سے کوئی فائدہ حاصل نہ کر سکیں گے۔ مگر اس کے برعکس اگر آپ میری ہدایات قبول کرتے جائیں گے تو آپ کا علاج اتنی ہی آسانی اور اتنی جلدی ممکن ہوتا جائے گا یہ تو رہا علاج معالجہ کا نقطہ نظر اگر آپ کسی کو پہلی نظر میں ہی ہپناٹائز کرنا چاہیں تو اس کے لیے آنکھوں کی ٹریننگ ضروری ہے آنکھوں کی ٹریننگ سے یکسوئی کی قوت اور ہپناٹزم پاور (Hypnotism power) حاصل کی جاتی ہے۔ اس کے لئے مسلسل مشق اور محنت و وقت کی ضرورت ہے۔

نظر بد بہت مشہور ہے نظر بد کا اگر برا استعمال کیا جا سکتا ہے تو آنکھوں کے ذریعے اس حد تک پاور بھی پیدا کی جا سکتی ہے کہ ادھر آپ نے اپنے معمول کو دیکھا اور ادھر معمول ہپناٹائز ہو گیا اس کا مختصر حال اگلے ابواب میں بیان کیا گیا ہے۔

ہپناٹزم کی حالت انسان میں مندرجہ ذیل فیصدی عناصر سے تقریباً پیدا کی جاتی ہے۔

ہپناٹسٹ کی شخصیت اور ذاتی اثر کی وجہ سے

معمول کی توجہ پذیری

ماحول

ٹھیک طریقے کا استعمال

وہ شخص جو کہ بڑ مارتا ہے کہ وہ ہپناٹائز نہیں ہو سکتا اسے اوّل در اصل کسی ہپناٹسٹ سے واسطہ نہیں پڑا۔ وگرنہ کوئی بھی عام ہپناٹسٹ یہ دعویٰ ہرگز نہیں کر سکتا کہ وہ اپنے معمول کو اس کی مرضی کے بغیر ہپناٹائز کر گیا یہ دعویٰ بالکل ایسا ہی ہے کہ ایک۔ دانتوں کا ڈاکٹر کہے کہ میں ایسے مریض کا دانت نکال سکتا ہوں جو دانت نکالتے وقت اپنا منہ کھولے۔ دوم۔ وہ خود یہ تسلیم کرتا ہے کہ اس کی خیالی قوت (تخیل) بہت کمزور ہے اور وہ کسی ایک چیز کا خیال نہیں کر سکتا۔ اس کی یکسوئی قوت حد درجہ کم ہے اور وہ کافی بیوقوف ہے۔ اور عقل کی کافی کمی موجود ہے۔ سوم۔ وہ اس حد تک پراگندہ خیالات کا مالک ہے کہ کسی ایک شے کا خیال نہیں کر سکتا اور یکسوئی کی قوت قریب الختم ہے ذہین لوگ جلد ہپناٹزم ہوتے ہیں یہ اس لئے کہ ان کی تخیل کی طاقت بھی از حد طاقتور ہونا ضروری ہے کند ذہن لوگ کم ہی ہپناٹزم ہوتے ہیں جس کی وجہ یکسوئی کی قوت کی کمی ہے۔ وہ ہپناٹائز اگر ہو بھی جائیں تو عموماً ہپناٹزم کی نیند کے ابتدائی مدارج ہی میں رہتے ہیں۔ نیز احمق معمول (idiot) کو ہپناٹائز ہی نہیں کیا جا سکتا۔

بعض لوگ دوسرے لوگوں کی نسبت جلد ہپناٹائز ہو جاتے ہیں اور جو شخص ایک دفعہ پوری طرح ہپناٹزم کی نیند میں نہ چلا جائے وہ دوسری دفعہ آسانی سے ہپناٹائز ہو جاتا ہے اور ایک معمول کو اگر آپ بڑی کامیابی کے ساتھ ہر دفعہ ہپناٹائز کریں تو اگلی دفعہ وہ اتنی جلدی سے نیند میں چلا جائے گا کہ ادھر آپ نے نیند میں جانے کا اشارہ کیا ادھر معمول سو رہا ہے۔

ہپناٹزم کے مظہر کے بارے میں صحیح نظریہ یہ ہے کہ معمول جب گہری نیند کی حالت میں ہوتا ہے تو بیرونی محرکات اس کے اعضائے حس کو معلوم ہوتے ہیں اور اعضائے حس اس کا اثر بھی قبول کرتا ہے۔ اور اعصاب ان اعضائے حس کے پیغامات کو دماغ تک بھی لے کر جاتے ہیں مگر یہ معمول کے شعور کو بیدار نہیں کریں گے۔ اور معمول ان کو محسوس نہ کر سکے گا گویا بیرونی محرکات کے مقابلہ میں معمول ایسا ردعمل ظاہر کرتا ہے جس کی اس کے شعور کو ہرگز خبر نہیں ہوتی۔

اب معمول کو ہپناٹزم کی نیند سے عموماً آدھ پون گھنٹہ اٹھا دیا جاتا ہے وہ اٹھنے کے بعد ایسا محسوس کرتا ہے جیسا کہ کوئی خواب دیکھا ہے جس طرح خواب میں کچھ حیرتناک اور خوفناک قسم کے مناظر یاد رہتے ہیں اسی طرح ہپناٹزم کی نیند میں بھی معمول اگر کوئی حیرتناک واقعہ دیکھے

فریب نظر منفی نظر بندی تو اٹھنے پر اس کا اظہار کرے گا عموماً نیند کے تین درجے کئے جاتے ہیں۔

(1) ہلکی نیند (2) اوسط نیند (3) گہری نیند

ہلکی اور اوسط درجے کی نیند میں معمول کا شعور کسی حد تک بیدار رہتا ہے مگر گہری نیند میں معمول خیالات کو مکمل طور پر کھول سکتا ہے اور اٹھنے پر اسے یہ بھی یاد نہ رہے گا کہ سوتے ہوئے وہ کیا کیا کام کرتا رہا ہے گویا کہ گہری نیند کی حالت خواب خرامی (Sleep walking) کی سی ہوتی ہے۔ حالت خواب خرامی کے مریض کو جب وہ ٹہلنے کے بعد دوبارہ بستر میں آ کر سو جاتا ہے اور جب صبح اٹھتا ہے تو اسے اپنے گھومنے کے متعلق خبر نہیں ہوتی۔

معمول کی عمر کے متعلق لوگوں میں بہت اختلافات ہیں لوگ کہتے ہیں کہ عموماً اٹھارہ سال سے تیس سال کے عمر کے آدمی بہت اچھے معمول ہوتے ہیں باقی بچوں اور بڑی عمر کے لوگوں کو ہپناٹائز کرنا مشکل ہے۔ مگر یاد رکھنا چاہیے کہ ایک اچھا ہپناٹسٹ عمر کو کوئی وقعت نہیں دیتا۔ اور ہر ایک کو ہپناٹائز کر سکتا ہے۔ ویسے معمول بچے اور وہ افراد بھی ہو سکتے ہیں جنہوں نے ٹریننگ لی ہو مگر بچوں کو ہپناٹائز کرنے میں یہ یاد رکھنا چاہیے کہ ان کو زیادہ دیر تک ساکن بیٹھا رہنے سے بہت احتراز کرتے ہیں۔ صحیح کام کے لئے دو چیزیں نہایت ضروری ہیں اول کام کرنے کا صحیح علم ہونا اور معلومات کا کافی ہونا تا کہ وہ کام کرتے میں دشواری پیش نہ آئے۔ اور دوم اس معلومات کا صحیح تجربہ ہونا ایک ڈاکٹر جو کہ اپنے اوزاروں کے متعلق تو خوب جانتا ہے کہ یہ نشتر کاٹنے کے لئے ہے یہ اوزار اس لئے ہے اور وہ اس لئے لیکن اگر اس کو کبھی آپریشن کرنے کا موقع نہیں ملا تو اس کی معلومات ٹھیک ہونے کا فائدہ نہیں۔

اسی طرح ہپناٹسٹ کی اس معلومات کا کوئی صریح فائدہ نہیں جو کہ اس نے کتابیں پمفلٹ اور لٹریچر پڑھ کر حاصل کی ہیں۔ اگر اس نے ہپناٹزم کا عمل کسی پر نہیں کیا علم پڑھیے اور خوب عمل کیجئے ناکامی کی پرواہ نہ کیجئے یہ ہے ان لوگوں کے (Mottg) جو کہ دنیا میں کامیاب ہوئے۔

بعض لوگ ہپناٹزم کی نیند کو عام نیند سمجھتے ہیں ان کا ایسا کرنا معلومات کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے ہپناٹزم کی نیند.......... عام نیند سے قطعی مختلف ہے۔ اس کا تجربہ جبکہ آپ خود ہپناٹائز کرنا سیکھ جائیں گے کر سکتے ہیں۔ تجربہ یہ ہے کہ ہپناٹائز کئے ہوئے معمول کو جو کہ ہپناٹزم کی گہری نیند میں

سو رہا ہے اس کو کچھ کرنے کا حکم دیجئے۔ وہ ہاتھ بلند کرتا جائے گا اس کے برعکس آپ ایک سوئے ہوئے شخص کو جو کہ اپنے بستر میں عام نیند سو رہا ہے کچھ کام کرنے کا سجشن دیجئے کچھ بھی اثر نہ ہوگا ہاں البتہ اگر آپ کچھ زور سے سجشن دیں گے تو وہ اٹھ جائے گا۔

عام نیند اور ہپناٹزم کی نیند میں جو ظاہری مشابہت ہے وہ لوگوں کو ہپناٹزم کی نیند کا مطلب دیتی ہے یعنی کہ آنکھوں کا بند رہنا ہاتھ پاؤں کا ڈھیلا چھوڑ دینا جیسا کہ سوتے وقت کیا جاتا ہے سانسوں کا تیز تیز چلنا جیسا کہ سوتے وقت شخص کی سانس چلتی ہے کچھ ایسے مظاہر ہیں کہ لوگوں کو غلط معلومات پہنچاتے ہیں ہپناٹسٹ کو چاہیے کہ کسی کو ہپناٹائز کرنے سے پہلے لوگوں (شائقین) کو بتلا دے کہ ہپناٹزم کی نیند عام نیند سے قطعی مختلف ہے ہپناٹزم کی نیند ذہنی یکسوئی کی وجہ سے حاصل ہوتی ہے۔ اور اس میں معمول نہ صرف ہپناٹسٹ کی بخوبی آواز سنتا رہتا ہے بلکہ گھڑی کی ٹک ٹک جو کہ دوسرے کمرے میں ہو رہی ہے اور عام حالات میں سننا ناممکن ہے اسے بھی بخوبی سنتا ہے اور یہی نہیں ہپناٹسٹ کی سرگوشیاں بھی صاف سنتا ہے اس کی وجہ بھی ایسی ہے کہ اس کا ذہن اس وقت صرف ایک طرف (one pointed) ہوتا ہے۔

تاریخ کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ ہپناٹزم کا فن کافی عرصے سے چلا آ رہا ہے۔ قبائل خالدیہ اسوریہ اور ایران کے باشندے ہپناٹزم کو علاج کے لیے استعمال کرتے تھے یونان میں اکثر طبیب جہاں کہ درد ہوتا تھا وہاں مریض کے عضو کو ہاتھ سے ملتے تھے۔ اور درد رفع ہو جاتا تھا حکیم اسقلابیرس پھونک مارتا اور درد رفع ہو جاتا۔ اس کے ساتھ ہی خواب کے ذریعے علاج تشخیص کرتا اس لئے ہپناٹزم کا فن وحشی اور اجڈ قبائل ہی کے ہاتھ میں رہا انھوں نے اس پر تحقیق کی ضرورت محسوس نہ کی اور اس کو محض جادو کے تعبیر کرتے رہے مگر ستارھویں صدی کے اختتام پر کچھ لوگوں نے اپنے طور پر اس کی تحقیق کی۔ اور اس کو جادو یا کرامت یا معجزہ سے نکال کر ٹھیک طرح پیش کیا اس کے بعد تحقیق کا دائرہ وسیع تر ہوتا گیا۔

ہپناٹزم جادوئی علم ہے ہپناٹزم مکمل جادو ہے اور کچھ معلومات کے حامل یوں کہتے ہیں ہپناٹزم جادو تو البتہ نہیں مگر مجھ پر ہپناٹزم نہیں ہو سکتا۔ دراصل یہ معلومات کی کمی کا نتیجہ ہے ہپناٹزم نہ جادو ہے نہ سفلی علم اور نہ ہی اس کو روحانیت سے کوئی تعلق ہے جو سمجھتا ہے کہ وہ ہپناٹزم سیکھ کر روحوں سے

رابطہ قائم کرسکتا ہے۔جیسا کہ جادو سے ہوتا ہے وہ صریحاً غلطی پر ہے مگر آپ بھی کتاب کے سرورق کو دیکھ کر ہپناٹزم کو جادو پر محمول نہ کیجئے اس ٹائیٹل کو مصنوعی لحاظ سے نہیں لیا گیا۔

اس سائنسی دور میں جبکہ اور طریقہ ہائے علاج ناکام ہوجاتے ہیں تو آخر کار ہپناٹزم کا علم جادو بن کر مریض پر حملہ آور ہوتا ہے اور برسوں کا مریض چند دنوں میں ٹھیک ٹھاک ہوجاتا ہے تو ہپناٹزم کے علم کو آخر سائنسی جادو کہنا ہی پڑتا ہے۔

ہپناٹزم کے ذریعے کسی انسان کی شخصیت کو بدلا بھی جاسکتا ہے ہپناٹزم کی نیند کی حالت میں اس کے ذہن سے مایوسی غم حزن کے تمام خیالات نکال کر اس کی جگہ کامیابی کے بیج بوئے جاتے ہیں اور پھر ہپناٹزم کا جادو عمل کرتا ہے اور وہ کچھ دنوں میں اپنے آپ میں تبدیلی محسوس کرتا ہے اور آخر معاشرہ تعمیری عنصر (Element Construction) بن کر ابھرتا ہے۔

ہپناٹزم کے بارے میں ضروری اصطلاحات درج ذیل ہیں۔ان پر نظر رکھنا ضروری ہے۔

Hypnotist وہ شخص جو دوسرے شخص کو ہپناٹائز کررہا ہے معمول Subject وہ شخص جس کو ہپناٹائز کیا جارہا ہے

بجشن (Suggestion) وہ ہدایت جو ہپناٹسٹ معمول کو دیتا ہے مثلاً تمہاری آنکھیں بند ہورہی ہیں۔تمہیں نیند آرہی ہے وغیرہ ہپناسس (Hypnosis) ہپناٹائز سے پیدا کردہ نیند کو ہپناسس کہتے ہیں۔

ہپناٹک ٹرانس (Hypnotic Trance)، ہپناٹزم سے پیدا کردہ نیند کی حالت کو ہپناٹک ٹرانس بھی کہتے ہیں۔

بجشن کی اثر پذیری (Suggestibility):

(Suggestibility) بجشن کو قبول کرنے کی صلاحیت کو کہتے ہیں یہ کچھ لوگوں میں بالکل کم اور کچھ لوگوں میں انتہا درجے کی ہوتی ہے۔

پوسٹ ہپناٹک بجشن (Post Hypnatic suggetion):

وہ بجشن جو کہ معمول کو ہپناٹزم کی نیند میں اس لئے دیئے جاتے ہیں کہ جب ہپناٹزم کی

حالت ختم ہو تو وہ ان پر عمل کرے۔

پاس (Passes):

ہاتھ کی حرکت جس میں معمول میں قوت مقناطیس داخل کی جاتی ہیں اور اس کو سلا دیا جاتا ہے۔

استراحت (Relaxation):

جسم کے تمام اعضاء کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دینا۔اس کے بعد ہپناٹزم کی حالت پیدا کی جاتی ہے۔

......☆☆☆......

باب نمبر 2:

ہپناٹزم کی تاریخ اور ارتقاء

تاریخ کا بغور مشاہدہ کیا جائے تو معلوم ہو جائے گا کہ مسمریزم اور ہپناٹزم کی تاریخ کوئی اس زمانے میں ایجاد نہیں ہوئی۔ اس کا استعمال اس زمانہ میں بھی تھا۔ جس کو ہم جاہلیت کا زمانہ کہتے ہیں جاہل اور شائستہ اقوام دونوں مسمریزم کا عمل جانتی تھیں اور اسے اپنی حاجتوں کے رفع کرنے کا زبردست ذریعہ سمجھتی تھیں۔ اقوام خالدیہ قبائل اسوریہ اور عبرائی قوم مسمریزم سے علاج کیا کرتی تھیں پہلے جڑی بوٹیوں کے علاج کے ساتھ ساتھ لوگ مسمریزم کے عاملوں سے زیادہ تر رجوع کیا کرتے تھے اس کا پتہ ان کی کتابوں سے چلا ہے ان کی کتابوں میں ایک جگہ یوں لکھا ہے۔

""لقمان طول ہو کر چلا گیا۔ مجھے یقین ہے کہ وہ میرے پاس آئے گا خداوند کا نام لے گا اور اس جگہ ہاتھ پھیرے گا اور کوڑھ کو دور کر دے گا""

مصر میں بھی مسمریزم کا رواج تھا۔ چنانچہ مورخ سلیورس کہتا ہے کہ بعض لوگ مریضوں کو چھونے سے یا پھونک مارنے سے صحت مند کر دیتے تھے۔

حکیم ہوقریطس جو کہ یونان کا مشہور حکیم ہے اس کو خفیہ علاج کہتا ہے اور وہ لکھتا ہے کہ یونان کے اکثر طبیب مریض کے جسم کے اس حصے کو جو کہ درد ہوتا ہے ہاتھوں سے ملتے تھے اور اس سے درد دور ہو جاتا تھا۔

یونان کے ایک غار جو کہ ملوٹو دیوتا کے نام پر ہے مریض اس غار کے پاس جا کر صحت حاصل کرتے اس طرح روم میں حکیم اسقلابیرس اپنے ہاتھوں سے مریض کے عضو ماؤف کو چھوتا اور پھونک مارتا اور مریض بھلے چنگے ہو جاتے حکیم اسقلابیرس ہاتھوں سے مریض کو عام طور سے آہستہ آہستہ ٹھونکتا۔ اور مرض کا قلع قمع ہو جاتا۔

مسمریزم ایک ایسے علم کا نام ہے۔ جو کہ اپنے معمول پر مسمرسٹ کی قوت حیوانی (قوت

مقناطیس) (Animal Magnetism) کے انتقال کے باعث نیند طاری کر دیتا ہے۔

مسمریزم کا لفظ مسمر کے باعث وجود میں آیا ہے۔ جو کہ اس کے موجد کو ظاہر کرتا ہے مسمر قوت حیوانی کے انتقال کے باعث اپنے معمول پر نیند طاری کر دیتا ہے اور جس طرح ہپناٹزم کی نیند میں معمول اپنے عامل کی ہر بات سنتا اور بجشن پر عمل کرتا ہے بالکل ایسی ہی نیند قوت حیوانی کے انتقال کے باعث بھی وجود میں آتی ہے مسمریزم میں قوت حیوانی کا انتقال کرنے سے معمول پر نیند طاری ہو جاتی ہے۔

مسمر جرمنی کے قصبہ میں پیدا ہوا اسے طب سے دلچسپی تھی اس نے طب کی ڈگری لے کر پریکٹس شروع کر دی اس نے اپنے مریضوں پر مقناطیس لے کر عمل کرنا شروع کیا وہ مقناطیس کو مریض کے جسم پر آہستہ آہستہ مارتا جس سے اس کے مریض صحت مند ہونے لگے اکثر کو شفا ہوئی اس عرصے میں اس کی ملاقات ایک اور شخص سے ہوئی جو کہ خود مریضوں کا علاج کرتا تھا مگر وہ مقناطیس کا علاج نہ کرتا تھا بلکہ اسے ہاتھوں کے لمس سے یا ہاتھوں کو مریض کے عضو ماؤف پر آہستہ آہستہ ٹھونکتا اور مریض جلد صحت یاب ہو جاتا۔ مسمر نے بھی اس کی تقلید کی اور اسے نمایاں کامیابی ہوئی چنانچہ اس نے یہ نظریہ ایجاد کیا کہ انسان کے اپنے جسم میں خود ایک قوت موجود ہے۔ جس سے ہم بیماریوں کا علاج کر سکتے ہیں۔ اس نے اس قوت کو قوت حیوانی (Animal Magnetism) کا نام دیا۔

اس کے نظریے کے مطابق یہ قوت خود اپنے اوپر اور دوسروں کے اوپر اثر انداز ہوتی ہے بلکہ یہ قوت بے جان چیزوں پر جلد اثر کرتی ہے۔ اس نے اسی نظریہ کے مطابق جبکہ مریضوں کی تعداد بہت زیادہ ہونے لگی ایک ٹب بنوایا۔ اور اس کے آس پاس بے شمار سلاخیں لگا دیں اور اپنی قوت مقناطیس کو خیال کے ذریعے ٹب میں منتقل کر دیتا اور جو لوگ ان سلاخوں کو پکڑ کر بیٹھ جاتے وہ صحت یاب ہو جاتے۔

مسمر نے تجربات جاری رکھے۔ اور اس کے مریضوں کی تعداد روز بروز بڑھنی شروع ہو گی مریض خواہ کسی بیماری کے ہوتے مسمر کے پاس آتے اور مسمر قوت مقناطیس کے باعث ان میں بحران کی سی کیفیت پیدا کر کے بیماری سے نجات دلاتا۔ حتیٰ کہ اس نے اندھوں کا علاج نہایت

آسانی سے کیا اوران کی بینائی واپس لوٹ آئی مگر ایسا کرنا مسمر کے لیے زیادہ فائدہ مند ثابت نہ ہوا مسمر کے حاسد بڑھنے شروع ہو گئے۔ان میں زیادہ تعداد اطباء اور حکماء کی تھی۔ کیونکہ مریض ان سے بھاگ کر مسمر کے پاس پہنچتے تھے۔انہوں نے مسمر کو جھوٹا ثابت کرنے کی کوشش کی اور بادشاہ وقت سے کہہ کر اسے ملک بدر کروادیا۔ آخر کار سوئٹزرلینڈ میں راہی ملک عدم ہوا۔

مریض کی طرف لانے والی شے اگر صرف مریض کا تخیل ہی ہو تو یہ مریض کے لئے ہی کیا فائدہ مند ہوگا کہ وہ اپنے تخیل کی وجہ سے ہی صحت حاصل کرے مگر مسمر نے یہ جرم کیا اس نے اس قوت کو قوت حیوانی (Animal Magnetism) کا نام دیا۔یہ نظریہ آج اس دور میں بالکل صحیح ثابت ہو چکا ہے۔انسان میں خود مقناطیست ہوتی ہے جس کو قوت حیوانی کا نام مسمر نے دیا تھا کیونکہ یہ قوت نہ صرف انسانوں میں بلکہ حیوانات میں بھی پائی جاتی ہے سانپ اپنے شکار کو کھانے سے پہلے اس کو پکڑنے کے لئے آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر گھورتا ہے شیر کی آنکھوں میں زبردست مقناطیست ہوتی ہے باز کی نظریں بھی کم مشہور نہیں یاد رہے کہ گھورنا مقناطیس قوت کے انتقال کا اہم ذریعہ ہے آپ بھی اپنے اندر قوت مقناطیس کا تجربہ کر سکتے ہیں اپنے آپ سے تمام خیالات دور کر لیجئے اور سیدھے کھڑے ہو جائیے دونوں بازو بیک وقت شانوں سے آگے سے پیچھے لائیں۔ایسا پندرہ بیس مرتبہ کیجئے اور ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔آپ کو اپنی انگلیوں کے آخری سروں پر ہلکی سی سرسراہٹ محسوس ہوگی بار بار مشق کرنے سے آپ کی یہ سرسراہٹ بہت بڑھ جائے گی۔یہ کیا ہے یہ وہی مقناطیس ہے۔جس کا اخراج آپ کے جسم سے ہو رہا ہے یاد رہے ہمارے جسم میں حرارت کا ہونا بہت ضروری ہے حرارت زندگی ہے ہم جو غذا کھاتے ہیں اس سے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے اور حرارت مقناطیس قوت بجلی ہی کی ایک شکل ہے۔اور بجلی کو مقناطیس قوت میں بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے اور بالکل اسی طرح حرارت کو مقناطیس قوت میں بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے یہ بھی سائنس کا عام اصول ہے۔اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کو چھوئیے وہ گرم ہوں گی اور یہ سرسراہٹ کیا ہے۔آپ خود بہتر سمجھ گئے ہوں گے مگر مسمر کے زمانے میں سائنس نے بالکل ترقی نہیں کی تھی۔لوگ سائنس کے علم سے بالکل بے بہرہ تھے انھوں نے مسمر کے نظریات کو دھوکا قرار دیا۔

صرف مسمر ہی نہیں وہ تمام لوگ ناکام ہوئے جنھوں نے مسمر کے طریق علاج کی پیروی کی ہاں البتہ لوگ ان سے صحت حاصل کرنے اور ان کی بیماریاں دور ہو جاتیں۔

مسمریزم کے اصول:

مسمریزم میں جو نیند معمول پر طاری ہوتی ہے وہ قوت مقناطیس کے باعث ہوتی ہے اور یہ قوت مقناطیسد کا انتقال چار ذریعوں سے ہوتا ہے۔

1۔ نظر بد کے ذریعہ (گھورنا)
2۔ ہاتھوں کی گردش سے (پاس)
3۔ پھونک مارنے سے یا سانس سے
4۔ چمک دار شے کو دیکھنے سے
5۔ نظر کے ذریعہ سے

مسمرسٹ کی آنکھوں میں جو کشش اور جاذبیت ہوتی ہے وہ معمول کو چشم زون میں اپنی طرف متوجہ ہونے پر مجبوراً کرتی ہے۔مسمرسٹ کی آنکھوں میں مقناطیست انتہا درجے کی ہوتی ہے اس کے لیے ضروری ہے کہ آنکھوں کی ٹریننگ لی جائے۔آنکھوں کی ٹریننگ کے لئے ضروری ہے کہ یہ مشق ہر روز کی جائے۔

ہاتھوں کی گردش:

ہاتھوں کو کندھوں کے قریب سے ہلانے سے جب قوت کا اخراج محسوس ہونے لگے تو ہاتھوں کی گردش کا عمل معمول پر کیا جاتا ہے اس کے لئے معمول کو آرام کرسی پر بٹھا کر ہاتھوں کو سر سے پاؤں کی طرف ایسے لایا جاتا ہے جیسے پانی ہلکا چھڑک رہے ہوں۔

ہاتھوں کی گردش تین طرح کی ہوتی ہے۔

1۔ طویل پاس — Long passes
2۔ مختصر پاس — Short passes
3۔ لمسی اور غیر لمسی پاس — Passes without contact

طویل پاس:

طویل پاس سر سے لے کر پاؤں تک رکھے جاتے ہیں۔

مختصر پاس:

مختصر پاس سر سے ناف تک کیے جاتے ہیں۔

لمسی و غیر لمسی پاس:

لمسی پاس جسم یا کپڑوں کو چھوتے ہوئے کیے جاتے ہیں اور غیر لمسی پاس وہ جو کپڑوں یا جسم کو بغیر چھوئے کیے جاتے ہیں۔ان میں سب سے اچھے پاس ماہرین فن کی نظر میں لمسی طویل پاس ہیں۔

سانس لینے کے لیے:

سانس کا عمل بھی اپنی جگہ بہت ضروری ہے اس کے ذریعے عموماً معمول کو مسمریزم کی نیند سے جگایا جاتا ہے۔اس میں تین مرحلے ہیں۔اوّل سانس کو اندر کھینچنا،دوم سانس کو سینہ میں بند رکھنا سوم،سانس کو باہر نکالنا۔

چمکدار شے کو دیکھنے سے:

چمکدار شے کو دیکھنے سے نظر پختہ کی جاتی ہے اور چمک دار شے پر نظر جماتا ہے۔

مسمر کے بعد اس کے طریق علاج کا دور شروع ہو گیا۔اور بہت سے ماہرین پیدا ہوتے گئے انہوں نے مسمریزم کا عمل جاری رکھا ان میں لافونٹین کا ذکر کرنا بہت بہتر ہوگا۔

لافونٹین کے بارے میں مشہور تھا کہ وہ آنکھوں میں زبردست کشش رکھتا ہے اس نے چڑیا گھر کے ایک شیر کو پنجرہ میں سلا دیا۔اور تماشائی انگشت بدنداں رہ گئے۔

ڈاکٹر بریڈ اس زمانے میں پریکٹس کرتا تھا اس نے اس خبر کو اڑائی خبر سمجھا اور بہت مذاق اڑایا اس کے ایک دوست نے ازراہ مذاق خود لافونٹنن کا تجربہ دیکھنے کو کہا۔ڈاکٹر بریڈ نے جب لافونٹنن کا تجربہ دیکھا تو بہت حیران ہوا۔پھر اس نے اپنے طور پر مسمریزم کی تحقیق شروع کر دی۔

موجودہ صورت میں ہپناٹزم سے فائدہ اٹھانے کے لیے معمول کا تخیل ہی اسے صحت کی طرف لاتا ہے۔اور یہ تخیل کیسے پیدا ہوتا ہے یہ تخیل ہپناٹسٹ کے بجشن سے ہی پیدا ہوتا ہے اگر چہ

مرض کو دور کرنے کی طاقت مریض کے اندر ہی پائی جاتی ہے مگر ہپناٹسٹ اس طاقت کا صحیح استعمال کرنا جانتا ہے وہ مریض کے تخیل کو قابو میں کر کے بجشن پاور (Suggestion power) کے ذریعے اس کی بیماری دور کر دیتا ہے۔

یہ ہدایات خواہ بجشن کے ذریعے ہوں۔یا حرکات دستی کے ذریعے سے مریض روبصحت ہو جاتا ہے۔اور اسے صحت مند کرنے اور بحرانی کیفیت پیدا کرنے والی صرف ہپناٹسٹ کی شخصیت ہی ہے۔

پرتگال کے ایک پادری ایبٹ فاریہ سو جو کہ ہپناٹزم سے علاج کیا کرتا اس کا یہ نظریہ تھا کہ ہپناٹسٹ ٹرانس کی وجہ سے کوئی مقناطیسی سیال کی کمی یا مقناطیسی اثر ہرگز نہیں ہے بلکہ ہپناٹزم کی نیند تو دراصل مریض کے خود سوچنے کی وجہ ہے مریض کا اپنا تخیل اس کو نیند کی طرف لاتا ہے اس نے بے شمار مریضوں کامیابی سے علاج کیا وہ ہندوستان بھی آیا اور یہاں اپنے تجربات دکھائے اس کے بعد وہ کافی مشرقی ممالک میں بھی گیا اور وہاں اپنے نظریہ کو پھیلایا بہر حال مریض اس سے بھی اپنی بیماری دور کروانے جاتے اور سو فیصدی کامیاب ہوتے۔اس نے 1815ء میں پیرس جا کر اپنے کمالات دکھائے اور اپنی قابلیت کا لوہا منوایا وہ مریض کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر زور سے چلاتا کہ سو جاؤ اور مریض سو جاتا۔

1817ء کے بعد ہپناٹزم کے عامل بڑھنے لگے وہ ہپناٹزم سے علاج معالجہ ہی کیا کرتے تھے وہ مریض کے جس حصے کو جو کہ خراب یا گل سڑ چکا ہوتا ہپناٹزم کی نیند میں پہنچا کر اس کا آپریشن کرتے مریض کا چونکہ وہ حصہ بے حس ہو چکا ہوتا اس لیے اسے کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی اُس کو (Anesthesia) کہا جاتا ہے اس زمانے کا ایک مشہور مسمرسٹ ایس ڈل تھا جس نے تخذیر کے ذریعے ہندوستان میں سینکڑوں مریضوں کے آپریشن کیے۔

جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ سوئزرلینڈ کا ایک مسمرسٹ جو ہپناٹزم کی ہسٹری میں نمایاں مقام رکھتا ہے لافونٹین تھا اس کے متعلق کہا گیا تھا کہ اس نے لندن کے چڑیا گھر میں شیر کو ہپناٹزم کی نیند (Hypnotic Trance) میں پہنچا دیا اور شیر پنجرہ میں سینکڑوں تماشائیوں کے سامنے سوتا رہا لوگ انگشت بدنداں رہ گئے وہ نہ صرف شیروں کو پنجروں میں سلا دیتا تھا۔بلکہ اس

کے ہاتھ میں خدا نے زبردست شفا بخشی تھی وہ اپنے مریضوں کو مسمریزم کے عمل کے ذریعے جلد صحت مند کر دیا کرتا تھا۔

ڈاکٹر بریڈ بھی ان دنوں انگلستان کے شہر مانچسٹر میں اپنی پریکٹس کیا کرتا تھا اس نے جب لافونٹین کے کمالات سنے تو اسے صریح دھوکہ پر معمول کیا۔ لیکن جب اس کے بارے میں بہت معلومات حاصل ہوتیں اور لوگ ڈاکٹر بریڈ کے پاس آ کر لافونٹین کے کمالات بیان کرتے تو ڈاکٹر نے خود اس کا مشاہدہ کرنے کی ٹھانی اس کی نیت تھی کہ وہ لافونٹین کا برسرعام مذاق اڑاتے مگر جب جب لافونٹین نے مسمریزم کے ایک تجربہ کا مظاہرہ کیا تو ڈاکٹر متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا وہ اس سے پہلے مسمریزم کے عمل کو دھوکا اور فریب پر معمول کرتا تھا مگر مظاہرہ دیکھنے کے بعد اس کی نیت بدل گئی اور اس نے خود مسمریزم پر ریسرچ شروع کر دیں۔

ہپناٹزم۔ ہپناسس سے نکلا ہے۔ ہپناسس بمعنی نیند سے بنا ہے ڈاکٹر بریڈ نے مسمریزم کی نیند کے لیے ہپناٹزم کا لفظ نکالا۔ مگر جب اس کو محسوس ہوا کہ نیند اور ہپناٹزم دو مختلف اور متضاد باتیں ہیں اور ہپناٹزم کی نیند تخیل کی قوت سے پیدا ہوتی ہے اور تخیل کی طاقت یکسوئی سے مناسبت رکھتی ہے اس نے ہپناٹزم کے لیے دوسرا لفظ تجویز کیا جو کہ زیادہ مشہور نہ ہو سکا ڈاکٹر بریڈ نے دراصل ہپناٹزم کے مظہر کو پہلے سائنٹیفکلی (Scientifically) طور چیک کیا۔

ڈاکٹر بریڈ نے اس عمل کو نیند کے مشابہ سمجھا اور ہپناٹزم کا لفظ جو کہ ہپناس (Hypnos) سے نکلا ہے۔ اس کے لیے تجویز کیا۔ مگر بعد میں جب اس کو معلوم ہوا کہ عام نیند اور ہپناٹزم نیند دو متضاد چیزیں ہیں تو اس نے ہپناٹزم کی جگہ مونو آئیڈ ازم (Monoideasm) کا نام تجویز کیا اور ڈاکٹر بریڈ آخری دم تک مرگی، فالج، ہسٹریا وغیرہ کا ہپناٹزم سے کامیابی سے علاج کرتا رہا۔

ہپناٹزم کو ذہنی یکسوئی سے زیادہ یکسوئی سے زیادہ نسبت ہے۔ معمول میں جتنی زیادہ یکسوئی کی قوت ہو گی۔ وہ اتنا ہی جلد ہپناٹائز ہو گا یکسوئی کی قوت معمول میں خود پیدا ہوتی ہے ہاں البتہ ہپناٹسٹ کے بجشن بھی اثرانداز ہوتے ہیں مگر نیند میں جانے کی وجہ معمول کا اپنا تخیل ہوتا ہے اگر آپ اپنے معمول کو کہیے کہ آپ کو نیند آ رہی ہے۔ آپ کا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے اور معمول آپ کے بجشن پر توجہ دینے کے بجائے اگلے دن کے پروگرام کے بارے میں سوچ رہا ہے تو کیا

آپ توقع کریں گے کہ وہ واقعی سو گیا ہے ہاں البتہ یہ ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کو بنانے لگے اور جھوٹ موٹ نیند ظاہر کرے پھر اس وقت معمول کو نیند کیسے آئے گی جبکہ ہپناٹسٹ کے پاس بجشن کے علاوہ اور کوئی ہتھیار نہیں ہے۔ اور معمول بجشن کو قبول نہیں کرتا۔ آپ کے معمول کو نیند تب تک نہ آئے گی جب تک وہ خود نیند کے بارے میں اپنے خیال کو نہ لگائے۔

ماہرین فن نے کہا ہے کہ ہپناٹزم کی نیند اتنی خوشگوار نہیں ہوتی جتنی کہ مسمریزم کی نیند اگرچہ دونوں ایک ہی نیند کا نام ہے۔ ہپناٹزم کی نیند سے اٹھنے والا ناخوشگوار اور بھاری پن محسوس کرے گا مگر اس کے برعکس مسمریزم کی نیند بہت خوش گوار ہوتی ہے آپ مسمریزم کی نیند میں بھی وہی بجشن دیئے جا سکتے ہیں۔ جو ہپناٹزم کی نیند میں دے سکتے ہیں۔

بریڈ نے اپنی ایک کتاب نیورونیالوجی (Newypnology) شائع کی جس میں اس نے فالج، جوڑوں کے درد، اعصابی دردوں کا ہپناٹزم کے ذریعہ علاج بیان کیا اور ہپناٹزم سے دور کرنے کے طریقے بیان کیئے۔

اس کے بعد ایک اور ہپناٹسٹ نے تجربات سے نظریہ ایجاد کیا کہ ہپناٹزم کا عمل دراصل انہی لوگوں پر ہوتا ہے جو کہ ہسٹریا کے مریض ہوتے ہیں یہ نظریہ کافی عرصہ تک پھیلا رہا مگر موجودہ سائنس اسے اہمیت نہیں دیتی کیونکہ تین عورتوں پر مکمل ہپناٹزم کی بنیاد نہیں لکھی جا سکتی اسے ہم موجودہ زمانے میں بالکل غلط قرار دے سکتے ہیں۔ کیونکہ 90/نوے فیصدی لوگ ہپناٹائز ہو جاتے ہیں۔

گو کہ ہر دس مریضوں میں نو مریض اور ایک مریض کے بارے میں یہی کہا جا سکتا ہے کہ ہپناٹائز کرنے سے اور ہپناٹزم کا عمل بار بار دہرانے سے اس کو بھی ہپناٹزم کی نیند میں ڈالا جا سکتا ہے گویا کہ تمام مریض ہسٹریا کے ہی ہیں اور ہر ہپناٹائز ہونے والے معمول ہسٹریا کا مریض ہوتا ہے آپ جب تجربات شروع کریں گے تو خود دیکھ لیں کہ آیا جن کو آپ ہپناٹائز کر رہے ہیں وہ جرکاٹ کے نظریہ کے مطابق شاید ہسٹریا کے مریض نہ ہوں کیونکہ ابتدائی تجربات کے دوران آپ دس میں سے تین اشخاص کو بآسانی ہپناٹائز کر لیں گے۔

اس دور کے ہپناٹسٹوں نے تجربات کے بعد بتایا ہے کہ ہسٹریا کے مریضوں کی بہ نسبت عام

معمولوں کو ہپناٹائز کرنا مشکل ہے۔

لافونٹین، حرکات، بریڈ کے تمام کام کا مطالعہ کرنے کے بعد ایک اور ماہر نفسیات فرائیڈ (Freud) نے ہپناٹزم پر خود تحقیق شروع کر دی۔

فرائیڈ تحلیل نفسی (Psycho Analysis) کے عمل کا موجد ہے اس نے یہ نظریہ ایجاد کیا کہ مریض دراصل اس لیے مریض ہوتا ہے کہ پچھلے تمام گزشتہ تجربات، تلخ یادیں، خوفناک حالات اس نے اپنے لاشعور کے سٹور روم میں جمع کی ہوتی ہیں وہ ہپناٹزم سے اس نتیجہ پر پہنچا کہ ہپناٹزم کی نیند میں معمول اپنے تمام بھولے ہوئے واقعات یاد کر سکتا ہے چنانچہ فرائیڈ کر دینے سے مریض کا مرض کم ہو جاتا ہے جو ہپناٹزم کو جذبات کے لیے ایک مسہل کی حیثیت دیتا ہے وہ یہ بھی بیان کرتا ہے کہ اسے ہپناٹزم کی نیند میں پہنچا کر ماہر ہپناٹزم اسے ایسے حالات اور واقعات یاد کروانے کی قابلیت رکھتا ہے جو کہ مریض کے مرض کو دُور کرنے میں کافی مدد دیتا ہے۔

فرائیڈ کے بعد کافی لوگوں نے تجربات جاری رکھے۔ ہپناٹسٹ اس کو معالجاتی اغراض سے استعمال کرتے کیونکہ ہپناٹزم کے ذریعہ بے حسی (Anaesthesia) پیدا کی جا سکتی ہے اور مریض کو ہپناٹزم کی نیند میں بیہوشی کے انجکشن دے کر اس کا آپریشن کیا جا سکتا ہے مریض کوئی تکلیف محسوس نہیں کرتا۔

......☆☆☆......

باب نمبر 3:

انسان کی نفسیات

(Psyghology)

ولیم جیمز نفسیات کے متعلق لکھتا ہے نفسیات وہ علم ہے جو کہ شعور اور شعوری اعمال کا مطالعہ کرتا ہے۔

انسان کے عادات تخیلات اور احساسات یعنی کہ انسانی فطرت کو سائنس کی روشنی میں حاصل کیے ہوئے علم کا نام ہے۔ علم نفسیات (Psych ology) ہے۔

لوگوں سے احسن طریقے سے پیش آنا ان کی طبائع اور احساسات سے واقف ہونا آسان کام نہیں۔ اس کے لیے بہتر دماغ، صحیح علم اور اچھا مشاہدہ ہونا ازحد ضروری ہے ہر وہ شخص ماہر نفسیات بن سکتا ہے جو انسان فطرت میں گہری دلچسپی لیتا ہے اور اپنے ملنے والوں کو اچھا جاننے کا دعویٰ کرتا ہے۔

آیئے اب ذرا نفسیات کے موٹے اصولوں کا جائزہ لیں ذہن کی کارکردگی کو ہم تین حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

1۔ شعور (Conscious Mind)

2۔ تحت الشعور (Subconsicous Mind)

3۔ لاشعور (Uaconscious Mind)

شعور:

انسانی دماغ کا وہ حصہ اور انسانی ذہن کا وہ درجہ جس میں حال اور صرف فعل حال کے تجربات ہوں اس کو شعور کا درجہ دیا جاتا ہے۔

آپ اس وقت راقم کی اس تحریر کو پڑھ رہے ہیں اس وقت آپ کا شعور عمل کر رہا ہے کھانے کے وقت ہم صرف کھانے کی طرف توجہ دیتے ہیں۔اس وقت ہمارا شعوری دماغ صرف کھانے کی تحریک کی طرف متوجہ ہوتا ہے۔

شعور کو آگے دو حصوں میں منقسم کیا گیا ہے۔

1۔ مرکزی شعور (Focal Consciousness)

2۔ ضمنی شعور (Marginal Consciousness)

مرکزی شعور:

شعور کا وہ حصہ ہے جو کہ صرف اپنے تحریک اصلی کی طرف متوجہ ہوتا ہے کھانے کے وقت آپ صرف حقیقت میں کھانے کی طرف ہی توجہ ہی نہیں دیتے بلکہ آپ ہاتھ دھونے کی ضرورت بھی محسوس کرتے ہیں۔آپ کے کان پر کھجلی بھی ہوتی ہے آپ پالتو طوطے کی آواز بھی سنتے ہیں مگر آپ کے لیے وہ زیادہ حیثیت نہیں رکھتا آپ کا مقصد صرف اس وقت کھانا ہوتا ہے چنانچہ ضمنی شعور وہ حصہ ذہن ہے جو کہ ادھر اُدھر کا دھیان بھی کرتا ہے۔

تحت الشعور:

یہ ذہن کا وہ حصہ ہے، جس میں اپنی نوعیت کے اہم واقعات اور ایسے تجربات جمع ہوتے ہیں جو کہ اپنی خاص اہمیت رکھتے ہیں۔اور انسانی ذہن ان واقعات کو اپنے ارادے سے یاد کر سکتا ہے عموماً یہ تجربات ایسی باتیں ہوتی ہیں جو کہ ماضی قریب ہی میں پیش آتی ہیں کیونکہ ذہن انسانی ماضی قریب کی باتوں کو یاد کرنے کی اچھی خاصی اہلیت رکھتا ہے یا وہ واقعات ہو سکتے ہیں جو کہ بہت اہم ہوں۔مثلاً آپ کا میٹرک پاس کرنے کا دن آپ کے حادثے کا دن اپنے کسی عزیز کی موت کا آخری وقت یہ واقعات اس لیے یاد رہتے ہیں کہ وہ سنسنی خیز اور حیرت انگیز ہوتے ہیں اس کے برعکس آپ اپنے بچپن کے واقعات ایک دم کیوں بھول جاتے ہیں جبکہ ایک سال تین سو پینسٹھ دن کا اور آپ کی عمر کے اٹھارہ سال گویا آپ ہزاروں دن گزار چکے ہیں اور ہر دن میں کچھ نہ کچھ کام کرتے رہے مگر ہم ایک دن کے واقعات یاد نہیں کر سکتے۔

بشرطیکہ وہ دن خاص اہمیت کا نہ ہو یا پھر ہم ان واقعات کو بھی یاد کر سکتے ہیں جن کو ہم روزانہ بار بار دہراتے رہے ہوں۔اس کی مثال یہ دی جا سکتی ہے کہ ایک طالب علم ہر دوسرے تیسرے روز سیر کرنے جاتا ہے وہ یاد کر سکتا ہے کہ وہ کب سیر کو گیا اور کہاں گیا۔

لاشعور:

لاشعور ہمارے دماغ کا وہ گودام ہے جس میں تمام گذشتہ واقعات تجربات بھولے ہوئے قصے بھولی ہوئی باتیں بھری ہوتی ہیں اس لحاظ سے لاشعور کی اہمیت واضح ہو جاتی ہے۔ہم ان گذشتہ واقعات کو جو کہ ہم قطعی بھول چکے ہیں اور اپنے ارادے سے قطعی یاد نہیں کر سکتے لاشعور میں دھکیل چکے ہیں وہ لاشعور کے گودام میں پڑے ہوں گے کیونکہ ہمارا ذہن ان کو یاد کر کے شعور میں نہیں لا سکتا۔

ہم نے اپنے شعوری دماغ کے ذریعہ بہت سی عجیب و غریب اور حیرت انگیز دریافتیں کی ہیں شعور کے سوچنے سے اور شعور کے حرکت میں آنے سے انسانی ذہن چل نکلا ہے۔الٹرا سانک ویوز (ultra sonic wave) انفرا ریڈ ویوز (infra Red waves) ہم نے اپنے شعور کو حرکت میں لا کر ہی ان کو معلوم کیا ہے لیکن لاشعوری غدود کا تعلق براہ راست ٹیلی پیتھی اور ہپناٹزم سے ہے۔

لاشعور پھر کس طرح حرکت میں لایا جا سکتا ہے۔تا کہ ہم اس سے فائدے حاصل کر سکیں لاشعور میں غدود پائے جاتے ہیں جن پر لاشعور کا انحصار ہے۔لاشعور کی تمام طاقت ان ہی دو غدود میں چھپی ہوتی ہے وہ غدود یہ ہیں۔

1۔ پچویٹری گلینڈ یا غدہ بلغمیہ 2۔ پی نیل گلینڈ یا غدہ صنوبریہ

اگر ان دونوں غدود کی قوتوں میں مشقوں اور ریاضت کے ذریعے مناسب حد تک اضافہ کر دیں تو حیرت انگیز واقعات اور عجیب و غریب واقعات وقوع پذیر ہوتے ہیں۔جن کو یا تو شعوری دماغ قبول ہی نہیں کرتا۔یا پھر انھیں جادوئی قوتیں سمجھتا ہے۔حالانکہ اس کی اہلیت وہ خود ہی رکھتا ہے۔

جب غدہ بلغیمہ اور غدہ صنوبر یہ کچھ حرکت میں آتے ہیں تو انسان میں مخفی قوتیں جاگنے لگتی ہیں یہ قوتیں کیا ہیں؟ یہ اشراق (ٹیلی پیتھی) کو جنم دیتی ہیں۔ اشراق اس علم کا نام ہے جس میں ایک ٹیلی پیتھسٹ اپنے معمول کے یا کسی اور شخص سے دور بیٹھے لندن اور نیویارک اور کراچی تک بات چیت کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسری طاقتیں مثلاً تھارٹ ایڈنگ۔ روحوں سے بات چیت کشف بھی پیدا ہوتی ہیں۔

اب کچھ انسانی دماغ کے بارے میں بھی معلومات حاصل کر لیجئے۔ دراصل انسانی جسم کو کنٹرول کرنے والا حصہ سر میں ہی واقع ہے اگر یہ جواب دے جائے تو انسان اس جگہ پہنچا دیا جاتا ہے جسے عرف عام میں پاگل خانہ کہتے ہیں۔ جسم کی تمام حرکات کا منبع صرف دماغ ہی ہے یہ سر کا چھوٹا سا خانہ جس میں دماغ رہتا ہے۔ اگرچہ وجود کے لحاظ سے کچھ کم ہے مگر انسانی جسم کے صحت مند ہونے کے لیے صحت مند دماغ بھی ہونا ضروری ہے سب سے حیرت انگیز دریافتیں نہ کی گئی ہیں کہ اگر دماغ کے بعض اجزاء کو نکال لیا جائے تو انسان اگرچہ زندہ رہے گا مگر اس کی ذہنی طاقتیں بالکل ختم ہو جائیں گی یہ صورت یاد رکھیے صرف دماغ کے ساتھ ہی پیدا ہوتی ہے۔ اگر دماغ میں خون کا دباؤ اور گردش بھی صحیح رہے تو انسانی دماغ بھی صحیح کام کرتا رہتا ہے مگر کسی میں کمی یا زیادتی ہو جائے۔ تو انسان کے وہ حواس بھی خراب ہو جاتے ہیں۔ انسان کے دماغ کے وزن اور اس کی اونچائیوں کو قلاقیق دماغ کہتے ہیں۔ یہ جس قدر انسانی ذہن میں بڑھی ہوں گی اتنا ہی انسان عقل مند اور زیرک ہوگا۔ اور یہ جتنی کم ہوں گی اتنا ہی کم عقل اور بے شعور ہوگا۔

دماغ:

دماغ کے چار حصے ہیں۔

1۔ دماغ اصغر (Cerebelum)
2۔ دماغ اکبر (Cerebrum)
3۔ پل دماغ (Pons)
4۔ میڈولا ابلانگٹا (Medulla Oblongatta) دماغ مستطیل

دماغ اصغر (Cereblum):

یہ دماغ اکبر کے پچھلی طرف واقع ہے اس کے دو نصف کرے ہیں یہ گدی کی ہڈی کے جوف میں ہوتا ہے اور اس کا ایک سرا ایک نل کے ذریعہ دماغ اکبر سے ملا ہوتا ہے اس کی سطح پر آڑھی ترچھی سی لکیریں بنی ہوئی ہیں اس کی جسامت پون انچ سے لے سرسوا انچ تک ہوتی ہے یہ وزن میں بہت کم ہوتا ہے۔ حساب لگایا گیا ہے کہ اس کا وزن دماغ اکبر کے مقابلے میں سات حصے کم ہوتا ہے اور یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ عورتوں کے اس حصے کا وزن بمقابلہ مردوں کے زیادہ ہوتا ہے اس کا کام جسم کی حرکات پر توازن قائم رکھنا ہے۔

اگر کوئی کسی شخص کے اس حصہ میں توازن خراب ہو جائے اور یہ حصہ اپنا کام بخوبی سرانجام نہ دینے لگے تو وہ شخص الٹی سیدھی حرکات کرے گا مثلاً آپ اسے اٹھنے کا بخشن دیجئے وہ گر پڑے گا اسے سر پر ہاتھ لے جانے کا کہیے وہ ہاتھ تو اوپر لے جائے مگر اندازہ وہ نہیں کر سکے گا اور وہ پہلی کوشش میں بہت ہی مشکل ہے کہ ایسا کرے چنانچہ جسم انسانی سے جو حرکات سرزد ہوتی ہیں ان کو یہی کنٹرول کرتا ہے اٹھنا، بیٹھنا، دوڑنا، پڑھنا ان عوامل کو کنٹرول کرنے کا ذمہ دار دماغ کا یہ حصہ ہی ہے۔

دماغ کا لاشعوری حصہ۔ دماغ اصغر ہی ہے۔ تمام پرانی یادیں اور گزرے ہوئے واقعات دماغ کے لاشعوری حصہ دماغ اصغر میں ہی دفن ہوتی ہیں ہم ان تمام واقعات کو اپنے ارادے سے ہرگز یاد نہیں کر سکتے۔ دماغ اصغر اور لاشعور ایک ہی بات ہیں لاشعور کی حقیقتیں صرف اس حصہ دماغ میں چھپی ہوتی ہیں۔

دماغ اکبر (Cerebllum):

یہ دماغ کا سب سے بڑا حصہ ہے۔ اس کی جسامت کل دماغ کا $\frac{2}{3}$ ہے۔ اس کے دو حصے ہو جاتے ہیں۔ جس کو دائیں کرہ اور بایاں کرہ کہتے ہیں اس کا دایاں کرہ بائیں طرف کے اعضا کو اور بائیں طرف کے مراکز دائیں طرف کے اعضاء کو قابو میں رکھتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ

دماغ مستطیل میں دائیں اعضاء کے اعصاب بائیں طرف اور بائیں اعضاء کے اعصاب دائیں طرف چلے جاتے ہیں یہ حصہ دماغ جوف دماغ کے اگلے اور درمیانی حصوں میں ہوتا ہے اس کی شکل انڈے کی سی ہوتی ہے اور اس کی سطح سامنے کی بہ نسبت پیچھے کی طرف کافی پھیلی ہوئی اور گول سی ہوتی ہے۔

دماغ اکبر کے دونوں نصف کروں کو جو کہ دائیں اور بائیں ٹکڑے کہلائے جاتے ہیں ان کو ایک موٹی سی جھلی نے چاروں طرف سے گھیر رکھا ہے اس کی سطح پر نسبت سے نشیب و فراز ہوتے ہوں جس کو تلافیق دماغ کہتے ہیں اس مغز کے بیرونی حصے میں خاکستری یا بھوری سی مادّے کی تہہ ہوتی ہے اور اس کے اندر سفید رنگ کا مادہ ہوتا ہے اگر دماغ کے حصہ کو باہر نکال دیا جائے تو احساس ارادہ وغیرہ کی قوت ختم ہو جاتی ہے اور انسان بدستور زندہ رہتا ہے وہ معمول کے مطابق سانس لیتا، کھاتا، پیتا، اٹھتا، بیٹھتا ہے مگر حیات شاعرہ کی تمام خوبیاں مفقود ہو جاتی ہیں۔

ماہرین نے تجربات کے بعد یہ کافی باتیں معلوم کی ہیں وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ انسان کے اس حصہ ذہن میں جتنے نشیب و فراز اور جتنی گلٹیاں ہوں گی انسان کی عقل اسی لحاظ سے بڑھتی جائے گی اور یہ جس قدر کم ہوں گی عقل کا پیمانہ کم ہوتا جائے گا احمق اور کم عقل لوگ دماغ میں بہت کم نشیب و فراز رکھتے ہیں اس کے ساتھ ہی یہ بھی اندازہ کیا گیا ہے کہ عام انسانی دماغ میں تقریباً دس ارب سے زیادہ سیل (Cells) موجود ہوتے ہیں۔

دماغ اکبر قوائے دماغی اور ارادہ وغیرہ کا سب سے بڑا منبع ہے یہ بیرونی دنیا سے تاثرات حاصل کرتا ہے اور تمام ارادی حرکات اس کے تحت سرزد ہوتی ہیں کیوں؟ اس لیے کہ اس حصہ دماغ میں تمام اعضاء کی تحریک کے لیے الگ الگ حصے موجود ہیں۔

قوت باصرہ، قوت لامسہ، قوت سامعہ، قوت گویائی اور حرکت کے لیے دماغ اکبر کنٹرولنگ سنٹر ہے اور جسم میں توازن پیدا کرنے اور حرکات کا صحیح ہونا دماغ اصغر پر منحصر ہے اگر آپ چاہیں

کہ کسی کو تھپڑ لگا دیں تو اس کی خواہش اور اس کا خیال آپ کے ذہن میں پہلے دماغ اکبر ہی سے آئے گا اور وہ تھپڑ لگانے کے لیے انگلیوں کا اٹھنا ہاتھ کا بڑھنا اور صحیح جگہ پر تھپڑ کے لیے دماغ اصغر کا ٹھیک ہونا ضروری ہے۔

مختصراً دماغ اکبر جذبات، شعور ارادے اور حافظے کا مرکز ہے وہ تمام اعضاء علیحدہ علیحدہ پائے جاتے ہیں۔ جو کہ ہاتھوں، بازوں ٹانگوں کی حرکات پر قابو رکھتے ہیں اور دماغ اصغر جسم میں مختلف حرکات پر توازن قائم رکھتا ہے۔ دماغ اکبر پر بہت سی سلوٹیں یا نشیب و فراز ہوتے ہیں جن کو اگر باہر نکال کر کاغذ پر پھیلا دیا جائے تو وہ سات سو مربع انچ کے رقبہ پر پھیل سکیں گی یہ ہی تلافیق دماغ ہیں جس کا انسان کی ذہانت سے تعلق ہے دماغ اکبر دماغ کا شعوری حصہ ہے۔

پل دماغ:

تیسرا حصہ دماغ پل دماغ کہلاتا ہے۔ کیونکہ یہ حصہ دماغ کے باقی حصوں کو آپس میں ملاتا ہے اور پھر آگے حرام مغز کی طرف جاتا ہے۔

یہ پورے کا پورا حصہ غلافوں سے ڈھانپا ہوا ہے اس کے اوپر تین غلاف چڑھے ہوئے ہیں سب سے اُوپر والا غلاف بہت موٹا ہوتا ہے یہ کافی سخت بھی ہوتا ہے یہ غلاف کھوپڑی کی ہڈیوں کے اندرونی سطح کو استر کرتا ہے اور اس پردہ کی ایک شاخ دماغ اکبر کے دونوں حصے کے درمیان اور دوسری شاخ دماغ اصغر اور دماغ اکبر کے درمیان ہوتی ہے پہلے غلاف کا نام منشائے صلب اور دوسرے کا غشائے عنکبوتیہ اور تیسرے غلاف کا نام غشائے لین ہے۔

غشائے عنکبوتیہ دوسرا غلاف ہے بہت نرم و نازک ہوتا ہے ایک عجیب بات یہ ہے کہ دماغ کے اوپر والے حصہ پر نہایت ہی پتلا اور بالکل شفاف ہوتا ہے لیکن نیچے آتے ہوئے کافی دبیز اور دھندلا ہوتا جاتا ہے اس کے پیچھے ایک پردہ کے درمیان شفاف سی رطوبت بھری ہوتی ہے جس کا کام یہ ہے کہ انسانی دماغ کو صدمہ سے محفوظ رکھے۔

غشائے لین تیسرا غلاف ہے یہ اُم الدماغ یعنی کہ دماغ کی ماں کہلاتا تھا اس کے تمام حصے

میں خون کی رگوں کی جال بچھی ہے جس سے دماغ پرورش پاتا ہے۔

پل دماغ دماغ کا سب سے حیرت انگیز اور پُراسرار حصہ ہے اس کے ریشے عموماً سفید رنگ کے ہوتے ہیں جو خاکستری مادے کے ساتھ ہی ملے ہوتے ہیں یہ ریشے کچھ ایسے ہوتے ہیں جو کہ کھڑے ہوتے ہیں اور کچھ آڑھے ترچھے سے دماغ کے اس حصہ کی پُراسراریت کا ثبوت بھی دیا جاسکتا ہے کہ آج جبکہ انسان چاند پر پہنچ چکا ہے وہ اس حصے کے متعلق مکمل معلومات حاصل نہیں کر سکا خیال ہے کہ کئی پُراسرار قوتوں کا ماخذ یہی حصہ دماغ ہے۔

دماغ مستطیل:

دماغ کا چوتھا حصہ دماغ مستطیل ہے۔ یہ دماغ اکبر کے نیچے واقع ہے دماغ اکبر سے ہوتا ہوا اور دماغ اصغر کو چھوتا ہوا نیچے چلا جاتا ہے اور حرام مغز کی بتی بناتا ہے یہ حصہ دوران خون پر کنٹرول رکھتا ہے۔ حرام مغز کا تعلق ریڑھ کی ہڈی سے ہوتا ہے اور اس کے اکثر حصے ریڑھ کی ہڈی میں چلے جاتے ہیں اور یاد رکھیے۔

"ریڑھ کی ہڈی ہی تمام مخفی قوتوں کا سرچشمہ ہے۔"

آپ دماغ کے اس حصہ کو نہایت ہی اہم محکمہ خیال کریں کیونکہ تمام احکامات جو کہ ہم بولتے ہیں اسی حصہ سے نشر ہوتے ہیں گویا کہ نشر و اشاعت کا محکمہ انسان میں دماغ مستطیل ہے۔

دماغ مستطیل اعصاب اور دماغ کے ہر حصے کے تعلقات کو حرام مغز کی بتی سے جوڑ کر رکھتا ہے تمام اعصابی کام بھی کرتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ (Automatic Action) کا ذمہ دار بھی یہی حصہ دماغ ہے۔

بہر حال آپ نے انسانی دماغ کی بناوٹ کے بارے میں اچھا جان لیا ہے یہ معلومات آپ کو اگلے اسباق میں بہت فائدہ دیں گی اگر آپ دماغ کی کارکردگی کو اچھی طرح سمجھ لیں کہ کون سا حصہ دماغ سے باہر سے ہدایات قبول کرتا ہے اور حرکات کسی حصہ دماغ کے کنٹرول میں ہیں تو آپ کو ہپناٹائز کرنا آسان اور سہل معلوم ہوگا۔

انسان فطری طور پر ایک انسان جانور ہے ایک معاشی جانور مگر فقط اس میں ایک بات کا

اضافہ ہے کہ وہ دماغ رکھتا ہے۔ سوچ سکتا ہے عملی خطوط پر کام کرسکتا ہے اپنے نقصان کو سمجھتا ہے اور فائدہ کے لیے دوڑتا ہے۔

انسان کے ذمہ روز اوّل سے دو کام تھے۔

1۔ تولید 2۔ تحفظ حیات

آج آپ کسی میں سے ایک کو اپنا لیجیے۔ مشکل ہوگا بہر حال ہر چیز اعتدال میں ہی بہتر ہے نہ ہی انسان کا حیوانی جذبہ اس حد تک بڑھ جانا چاہیے کہ درندگی کی حدوں کو چھونے لگے اور نہ ہی اس حد کو کہ بھوک سے پیٹ کے لالے پڑ جائیں E.S.P یعنی کر (Extra Sensry persepsha) تب ہی پیدا ہوتی ہے جبکہ جبلت کنٹرول میں رہے۔ ٹیلی پیتھی کا علم ویسے ہی نہیں حاصل کیا جاسکتا۔ اس لیے انسان آج اس دور میں جب آسمان کی حدوں کو ہاتھ لگا رہا ہے تو وہ یہ بھی جانتا ہے کہ وہ آئندہ کیا کچھ کرسکتا ہے تولید تا تخلیق اگر انسان تخلیق پر آئے تو ہوا سے باتیں کرتی گاڑیاں جن کی طرح کام کرنے والے اوزار سمندر کی گہرائیوں میں اترنے والی آبدوزیں تیار کرلیتا ہے۔

جبلت جب وجود میں آتی ہے جبکہ خود انسان کی "میں" کو ٹھوکر لگے اور آخر کار ضمیر ان سب کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس دنیا میں مہذب معاشرہ کے اندر معاشرت، احترام، ادب تہذیب، شرم وحیا اور اسلام نے جو بھی وضع داری کے اصولوں کو پیدا کیا ہے ضمیر ہی ان کو کنٹرول کرتا ہے انسان کا ضمیر یہ جانتا ہے کہ اچھائی اچھی ہے یا بُرائی ہمارا نفس فوراً یہ شناخت کرلیتا ہے کہ بُرے کاموں کو روکنا چاہیے اور اچھے کام ہونے چاہیں۔

حیوانی جبلت میں تین اجزاء شامل ہیں۔

1۔ 1d یعنی کہ جبلت

2۔ Ego یعنی کہ انا

3۔ Super Ego یعنی کہ ضمیر

:1d

کے ذمے دو کام لگائے گئے ہیں کہ اور تحفظ حیات اوّل یعنی کہ اپنے جسم کی پرورش اور اپنے لیے کام کرنا۔ سونا۔ اٹھنا بیٹھنا وغیرہ دوم افزائش نسل آپ ان میں کسی قسم کی رکاوٹ ڈال دیجئے۔ اور پھر دیکھیے کس طرح انسان کی جبلت وجود میں آتی ہے۔

:Ego

Ego یعنی کہ میں اور صرف میں "میرا حق" میرے زندہ رہنے کا حق میرے جسم کو پرورش کا حق میری قوت میری شخصیت میری قوت گویائی کہ "اس میں" کا احساس انسان میں درندگی کی حد تک چھپا ہوا ہے۔

Super Ego ضمیر:

یعنی کہ وہ طاقت جو سب کو کنٹرول کرتی ہے۔ 1d اور Ego دونوں مل جاتے ہیں اور ایسے مہیب دیو کی شکل اختیار کر لیتے ہیں کہ اگر وہ سامنے آ جاتے تو اصلی دیو بھاگ نکلے مگر اچھا ضمیر ان کو کنٹرول میں رکھتا ہے یہ نفس اور انسان کے ضمیر کی لڑائی جاری رہتی ہے تاوقت موت اگرچہ ہم اپنی دنیا میں بڑی کامیابی سے رہتے ہیں اور بہت کامیاب بھی رہتے ہیں اور اگر خدانخواستہ کسی ناکامی سے دوچار ہونا پڑ جائے اور جبلت میں کے سامنے اپنی جنگ ہار جاتے تو انسان کی شخصیت بہت بُری طرح متاثر ہوتی ہے اور اس کا اثر جسم و روح دونوں پر پڑتا ہے۔

خیال:

بچے بھی جانتے ہیں کہ خیال کی رفتار روشنی اور آواز کی رفتار سے زیادہ تیز ہے وہ اس ضمن میں دنیا کی سب سے تیز رفتار چیز کا لطیفہ بھی بیان کرتے ہیں سوال یہ ہے کہ خیال کہاں سے پیدا ہوتا ہے خیال انسان کے حواس خمسہ سے وجود میں آتا ہے آپ نے کوئی چیز دیکھی ہے وہ شے آپ کو خوبصورت لگتی ہے اور آپ اس میں کھو گئے ہیں۔

خیال کیسے پیدا ہوا ظاہر ہے آنکھوں نے اس دلچسپ منظر کا مشاہدہ کیا اور فوراً اس کا خیال آ

گیا۔

جس طرح ایک محدب عدسہ سے شعاعیں گزر جاتی ہیں اور پھر اکٹھی ہو کر ایک جگہ پر پڑتی ہیں تو وہ کپڑا جل اٹھتا ہے۔ انسان کے ذہن سے ہر وقت لہریں نکلتی رہتی ہیں جس انسان کا ذہن زیادہ طاقت ور ہو گا اس کے خیالات کی رو طاقتور ہو گی اور وہ جس چیز کا خیال کرے گا اس کی شبیہہ فوراً ہی اس کے آگے گھوم جائے گی تو لیجئے اگر آتشی لہریں آئینے سے گزر کر کپڑے کو جلا سکتی ہیں تو دماغ انسان کا اعلیٰ ترین ہتھیار کی طاقتور لہریں بھی خارج ہوں گی اور ان کے لیے محدب عدسہ کا کام انسان کی آنکھ قرار دے گی وہ خارج ہونے والی لہریں جس چیز پر پڑیں گی اسے ہلا کر رکھ دیں گے۔

خیال کی طاقت دنیا میں بہت مشہور ہے اور خیال کی طاقت کو حاصل کرنے کے لیے خیال کی لہروں کو صرف ایک جگہ چپک کر رہ جانا چاہیے۔

باقی آنکھ تو صرف رائفل کی نالی کا کردار ادا کرتی ہے۔ جس کی طرف دیکھا اسی طرح تیر ستم جلا دیئے۔

انسان عام حالات میں بہت سے واقعات سوچتا رہتا ہے اس کی قوت توجہ منتشر ہوتی ہے کبھی پڑھتے وقت وہ پاؤں کھجلاتا ہے اور کبھی کل کے خیالات آ رہے ہوتے ہیں اور اُوپر سے نیند آ رہی ہوتی ہے اس حالت میں انسان کی قوت خیال کم ہو کر رہ جاتی ہے پڑھنے کے لیے یکسوئی کا ہونا ضروری ہے یعنی خیال کی قوت صرف پڑھنے کی طرف مائل ہو جائے اور منتشر خیالات کا احاطہ نہ کرے توجہ کسے کہتے ہیں ایک خاص مقام کی طرف اپنے شعور کے کام کرنے کی قوت کو توجہ کے دو حصے ہیں۔ مرکزی توجہ اور ضمنی توجہ۔ مرکزی توجہ کی طرف تو آپ کا ذہن یہ پڑھتے ہوئے پوری طرح متوجہ ہو گا۔ جبکہ ضمنی توجہ وہ توجہ کی قسم ہے جو کہ آپ کے شعور کے حاشیہ پر موجود ہے آپ کے ذہن میں کچھ اور خیالات بھی آ رہے ہیں اس کتاب کے پڑھنے کے علاوہ وہ قسم توجہ ضمنی توجہ کہلاتی ہے۔

ہپناٹزم میں انسان کی اس صلاحیت سے ہم کام لیتے ہیں جس کو (Regression) مراجعت کہتے ہیں یعنی کہ گزشتہ دور میں سے کسی عمر میں جانا لاشعور کا تعلق انسان کے شعور سے نہیں اگر انسان کا شعور لاشعور سے کوئی چیز طلب کرے تو وہ اس کا حکم نہیں مانتا فرائیڈ

(Freud) کہتا ہے کہ جس طرح شعور کی مشینری صحیح خطوں پر کام کر رہی ہے اسی طرح لاشعور کی مشین (Systematically) کام کرتی ہے وہ کہتا ہے کہ انسان کے گزشتہ واقعات پر اس قدر نا خوشگوار ہوتے ہیں کہ انسان کی زندگی تلخ ہو جاتی ہے اور بُری بات یہ ہے کہ مریض خود بھی نہیں جانتا کہ اُسے کسی وجہ سے مرض ہے حالانکہ اس کا مرض اس کے لاشعور میں چھپا ہوتا ہے ہپناٹزم کی نیند کی حالت میں صریح بیان کر دیتا ہے اور ماہر نفسیات اس کا مرض ڈھونڈ کر اس کو ختم کر دیتا ہے اور مریض صحت مند ہو جاتا ہے۔

......☆☆☆......

باب نمبر 4:

قوت ارادی اور ہپناٹزم

ہم ہمیشہ اپنی ضروریات اور خواہشات کو پورا کرنے میں ہی لگے رہتے ہیں جو کبھی بھی ختم نہیں ہوتیں۔ بلکہ ہمیشہ بڑھتی رہتی ہیں۔اوران کا خاتمہ بھی انسان کے ختم ہونے پر ہی ہوتا ہے۔

بقول شاعر:

ہزاروں خواہشیں ایسی کہ ہر خواہش پر دم نکلے لیکن کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ ہماری خواہشات کی بنیادی وجہ کیا ہے دراصل ہمیں پتہ ہی نہیں ہوتا کہ ہم حقیقت میں کیا چاہتے ہیں یہ بالکل اسی طرح ہے جس طرح ایلوپیتھک طرز علاج میں زیادہ (temperary Symptomatic retref) پر زیادہ زور دیا جاتا ہے یہی حال ہمارا ہے ہم بھی اپنی روز مرہ زندگی میں بیماری کی مخصوص وجوہات جانے بغیر ظاہری علامات رفع کرنے پر زور دیتے ہیں یہاں یہ واضح کرنا ضروری ہے جس طرح دو باورچی کھانا خراب کر دیتے ہیں اسی طرح خواہشات کا اژدہا ہماری قوت ارادی کے حق میں ظاہر قاتل ثابت ہوتا ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم اس بات سے آگاہ نہیں ہوتے کہ ہمارے لئے بہترین چیز یہ راہ کون سی ہے اور ہم اسی پر قناعت کر لیتے ہیں جو ہمیں میسر ہوتا ہے چنانچہ اپنی اصل خواہش کی بجائے متبادل چیز کے لیے اضافہ ہونا ہماری قوت ارادی کو تباہ کر دیتا ہے۔

انسان کے جتنے محدود وسائل ہوں خواہشات بھی اسی تناسب سے زیادہ ہوتی ہیں خواہشات پر قابو پانے کے لیے جس میں اپنے دماغ پر قابو پانا ہوگا جس سے ہماری قوت ارادی مضبوط ہو جائے گی کہاں یہ واضح کرنا ضروری ہے کہ قوت ارادی جامد اور بے لچک نہیں ہوتی کیونکہ لچک کی عدم وجود کی ذاتی انانیت کی دلیل ہوتی ہے جبکہ قوت ارادی لچک دار رویہ اور افہام تفہیم سے نمو پاتی ہے ایک بے لچک شخصیت ہمیشہ اپنے آپ کو بھی صحیح تصور کریں گی جبکہ مضبوط

قوت ارادی کا حامل شخص دیگر ممکنہ راستوں کا بھی جائزہ لے گا اور پھر مناسب راستے کو اختیار کرے گا انا پسند شخص ہمیشہ اسی بات پر عمل کرے گا جو فوری طور پر اس کا دماغ کہے گا لیکن مضبوط قوت ارادی سے بھرپور شخص غور و فکر کے بعد فیصلہ کرتا ہے تاہم جب ایک بار فیصلہ کر لیتا ہے تو اس پر سختی سے قائم رہتا ہے۔

اس کی مثال اس نوجوان لڑکے سے دی جاسکتی ہے جس نے دیوتاؤں کو خواب میں دیکھنے کی شکتی حاصل کرنے کے لیے چالیس دن تک دریا کو پار کر کے گھنے جنگل میں موجود مندر میں چالیس دن تک دیا جلایا اور چالیسویں دن اُسی کی منو کامنہ پوری ہوئی اور دیوتا نے ایک خوفناک شیر کے ہمراہ اس کو درشن دیئے اور اس کی خواہش پوچھی تو لڑکے نے شیر کو دور کرنے کی خواہش ظاہر کی لڑکے کو اپنی غلطی کا اس وقت احساس ہوا جب دیوتا نے اس کی خواہش پوری کر دی اور شیر کے ساتھ خود بھی غائب ہو گیا یہ واقعہ ظاہر کرتا ہے کہ لڑکے نے اپنا مقصد حاصل کرنے کے لیے بھرپور قوت ارادی کا مظاہرہ کیا لیکن جونہی اُس نے محسوس کیا کہ وہ اپنے ہدف کے قریب پہنچ گیا ہے اس کی قوت ارادی جواب دے گئی۔

اس مثال کو بیان کرنے کا مقصد یہ ہے کہ ہپناٹزم کا علم سیکھنے والے مبتدی حضرات کے ساتھ کم و بیش ایسا ہی ہوتا ہے بعض لوگ اپنی دانست میں یہ سمجھتے ہیں کہ وہ ہپناٹزم میں مہارت تامہ حاصل کر چکے ہیں لیکن جب پہلی کوشش میں دوسروں کے سامنے اپنی مہارت ظاہر کرنے میں ناکام رہتے ہیں تو اس علم کو تنقید کا نشانہ بناتے ہیں اور اس بات کا ادراک کرنے سے قاصر رہتے ہیں کہ علم اپنی جگہ درست ہے۔ جبکہ وہ اپنی کمزوریوں کی وجہ سے اس میں بخوبی مہارت نہ حاصل کر سکے۔

ذیل میں قوت ارادی کو بہتر بنانے کے لیے چند طریقے رقم کیے جارہے ہیں ہلکی روشنی اور ہلکے میوزک سے آراستہ کمرے میں خود کو بند کرے یہ یقین کر لے کہ اس دوران کسی قسم کی بیرونی مداخلت کا شائبہ نہ ہو اب اپنے کپڑے اتار کر بستر پر لیٹ جائے اپنی جسم کو ریلکس اور آرام دہ حالت میں لے آئیں اب آپ اپنے آپ کو بخشن دیں کہ آپ کے پاؤں مکمل طور پر آرام کی حالت میں ہیں پاؤں کے بعد اپنی پنڈلیوں اور رانوں پیٹ کمر سے ہوتے ہوئے دل پھیپھڑے

اور ہاتھوں کے ساتھ باری باری یہی بخشن دہرائیں اور آخر میں اپنے دماغ کو یہ انڈکشن دیں کہ وہ مکمل آرام سکون اور سکوت کی حالت میں ہے۔ اور وہ ہر طرح کی خواہشات خیالات اور وہموں سے خالی ہے یہ آسن اختیار کر کے آپ چند منٹ میں غنودگی میں چلے جائیں گے یوگا میں اس پوز کو شوآسن یعنی لاش کا آسن کہا جاتا ہے جو اپنے دماغ کو کنٹرول کرنے قوت ارادی کو مضبوط بنانے اور زندگی کی پریشانیوں سے چھٹکارا پانے کے لیے انتہائی اہمیت کی حامل ہے۔

دوسرا طریقہ ان لوگوں کے لیے بطور خاص موثر ہے جو اپنی کسی بدعادت سے نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں لیکن قوت ارادی کی کمزوری کی وجہ سے ناکام رہتے ہیں اس کا طریقہ یہ ہے کہ اپنی کسی بُری عادت کو مثلاً سموکنگ ایک کاغذ پر لکھ لیں اور اپنی رائٹنگ ٹیبل یا کسی ایسی جگہ پر رکھ دیں جہاں ہر وقت آپ کی نظر اس پر پڑتی رہے اس کے بعد اپنے آپ کو بخشن دیں کیا آپ کی نفسیاتی قوت اس قدر مضبوط ہے کیا آپ اپنی بری عادت پر کنٹرول کر سکتے ہیں دن میں تین چار مرتبہ یہ عمل دُہرائیں جب سگریٹ کی طلب شدت اختیار کر جائے تو اپنی تحریر پر نظر دوہرائیں اور خود کو ہدایت دیں کہ اب آپ سگریٹ کو ہاتھ نہیں لگائیں گے رات کو دن بھر کی مصروفیت کے بعد جب آپ بستر پر سونے کے لیے لیٹیں تو دن بھر کی کارگزاری کا جائزہ لینے کے ساتھ ساتھ اپنی قوت ارادی کی مضبوطی پر غور کریں آپ کو یہ جان کر خوشگوار حیرت ہو گی کہ چند دنوں کے اندر اندر آپ کی سموکنگ کی عادت کم ہوتے ہوتے ختم ہو گئی ہے جو اسی بات کا بین ثبوت ہے کہ آپ کی قوت ارادی میں بتدریج اضافہ ہو رہا ہے۔

تیسرا طریقہ نہ صرف آپ اپنی قوت ارادی کو مضبوط کریں گے بلکہ آپ کی قوت حافظہ میں معتد بہ اضافہ ہو گا اپنے پاس موجود کتاب میں سے پانچ سطروں کا انتخاب کر کے انھیں باآواز بلند دوہرانے کی بجائے دل ہی دل میں پڑھے اسٹاپ واچ کو سامنے رکھ کر خود کو تجویز کریں کہ آپ نے لائنوں کو دس منٹ کے اندر اندر زبانی یاد کرنا ہے آپ محسوس کریں گے کہ واقعی آپ نے انھیں دس منٹ کے اندر حفظ کر لیا ہے اس مشق کو جاری رکھتے ہوئے یاد کرنے کے وقت کو بتدریج کم کرتے چلے جائیں مثلاً دس سے آٹھ منٹ آٹھ سے 6 منٹ اور چھ سے چار منٹ وغیرہ اور اس طرح جلد ہی آپ اس مرحلے پر پہنچ جائیں گے کہ آپ مجوزہ پانچ لائنوں کو ایک نظر دیکھ کر ہی یاد کر

لیا کریں گے۔

قوت ارادی کا عنصر ہمارے لیے انتہائی ضروری ہے اور کامیابی حاصل کرنے کے لیے قوت ارادی کا مضبوط اور ٹھوس ہونا ضروری ہے قوت ارادی کو طاقت ور بنانے کے لیے ہپناٹزم سے بہتر کوئی طریقہ علاج نہیں ہپناٹزم کی نیند میں قوت ارادی کو مضبوط کرنے کے لیئے دیئے گئے بجشن دوائی سے زیادہ اثر رکھتے ہیں۔

خود اعتمادی ایک ہپناٹسٹ کے لیے ہی صرف ضروری نہیں بلکہ ہم عام زندگی میں سینکڑوں مثالیں ایسی دیکھتے ہیں جن سے ظاہر ہوتا ہے کہ اگر قوت ارادی اور خود اعتمادی کی کمی انسان کے اندر ہو تو وہ انسان عملی زندگی میں پنپنے نہیں پاتا۔ کیونکہ اگر ہم خود اعتمادی کے فقدان کے باعث جو رویہ اختیار کریں گے وہ غیر موثر ہوگا۔ اگر ہپناٹسٹ کو یہ اعتماد ہی نہیں ہے کہ وہ اپنے سامنے بیٹھے ہوئے شخص کو ہپناٹائز کر سکے گا تو اس بداعتمادی کی وجہ سے ہپناٹسٹ کی آواز اور دیگر حرکات جسم سے بے یقینی کا عنصر اس شخص پر ضرور اثر کرے گا اور باوجودیکہ ٹھیک طریقہ استعمال کرنے سے وہ ہپناٹائز نہ ہو سکے گا۔

ایک ہپناٹسٹ کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے آپ میں خود اعتمادی کا عنصر پیدا کرے یاد رکھیے ہپناٹسٹ کا کام صرف ہپناٹائز کرنا ہے تا کہ دوسرے لوگوں کو ظاہر ہو جائے کہ وہ اچھا ہپناٹسٹ ہے متاثر ہپناٹسٹ نے ہی کرنا ہے اور ہر حال میں متاثر کرنا ہے اس کے لیے کسی بات کا وہ خیال نہیں کرتا اور راقم کے خیال میں ہپناٹسٹ کا شروع کا یہ خیال ہی کہ میں آج اپنے معمول کو ہر صورت میں ہپناٹائز کر کے ہی چھوڑوں گا۔

بہت اہمیت رکھتا ہے وہ معمول پر ایک کامیاب اداکار کا رول ادا کرے گا اور اگر معمول تعاون پر مکمل طور پر آمادہ بھی نہ ہو تو ہپناٹسٹ کی اس قوت ارادی کے آگے اسے ہار ماننا پڑے گی ہپناٹسٹ اسے ہپناٹائز کرنے کے لیے ہر ممکن کوشش کرے گا اور کوئی دقیقہ فرو گذاشت نہ جانے دے گا اس کی اداکاری سے خود اعتمادی جھلک جھلک کر گرے گی اور یہ بہت ہی مشکل ہے کہ معمول ہپناٹائز نہ ہو۔

قوت ارادی (Will power) کی پختگی کو کہتے ہیں اور قوت ارادی کسی بات پر محض

بضد رہنے کا نام نہیں۔ قوت ارادی کا مالک ضدی نہیں ہوتا بلکہ وہ اپنی غلطی کو مان لیتا ہے اور دوسروں کی رائے کی قدر کرتا ہے۔ قوت ارادی سوچ سمجھ کر کسی کام کو کرنے کے فیصلہ کا نام ہے اور جب ایک کام کا فیصلہ کر لیا جائے تو ہر صورت میں اسے اُدھورا نہ چھوڑا جائے۔ ہپناٹسٹ کو اپنی شخصیت مضبوط بنانے اور قوت ارادی کو بیدار کرنے کے لیے ایک اچھی تجویز جو کہ ماہرین نے تجویز کی ہے (وہ خود توجہی) (Auto Suggestion) ہے یعنی کہ ہپناٹسٹ ہر صبح اپنے آپ کو یوں ہدایت دے۔

"میری قوت ارادی دن بدن مضبوط ہوتی جا رہی ہے میں جو کام کا ارادہ کرتا ہوں اس کو پہلے سوچتا سمجھتا ہوں اور پھر اس کو کبھی بھی ادھورا نہیں چھوڑتا مجھ میں مکمل خود اعتمادی بڑھتی جا رہی ہے۔"

ہپناٹسٹ کے لیے قوت ارادی اور خود اعتمادی کے عنصر کے علاوہ کچھ اور بھی خاصیتیں ہونی چاہیں مثلاً اس کا لباس خوش نظر ہو اور وہ ایک اچھا خوش پوش ہو اس کی شخصیت لوگوں کے لیے جاذب توجہ ہو ہم عام زندگی میں بھی اپنے لباس پر کافی توجہ دیتے ہیں اور زندگی بغیر رکھ رکھاؤ کے بھی گزر سکتی ہے مگر زندگی میں کامیابی ممکن نہیں۔ اس کے بعد دوسرا درجہ ہپناٹسٹ کی خوش گفتاری کا ہے ایک اچھا ہپناٹسٹ باتوں ہی باتوں میں اپنے مخاطب کو متاثر کر لیتا ہے۔

ہپناٹسٹ کی آواز کا اچھا ہونا بھی اپنی جگہ اہم ہے کھردری اور سپاٹ آواز معمول میں مشکل سے ہی نیند پیدا کرے گی مگر اس کے برعکس ملائم اور نرم آواز میں دیئے گئے بجشن بہت اہمیت رکھتے ہیں نرم اور توازن بھرے لہجے میں بول کر معمول کو بہت حد تک متاثر کیا جا سکتا ہے اس کی مثال سمعی مبع میں کافی حد تک واضح کر دی گئی ہے اس لئے ایک متبدی ہپناٹسٹ کو اپنی زبان شیریں بنانی چاہیے تا کہ اس کے بجشن مکمل طور پر اثر کر سکیں۔

چوتھی بات ایک ہپناٹسٹ کے لئے دوران عمل تمام پریشانیوں کا دور ہونا بھی ضروری ہے تا کہ وہ اپنی تمام توجہ صرف اپنے معمول کی طرف لگا سکے وہ کسی قسم کی پریشانی یا ذہنی کمزوری کے بارے میں فکر مند نہیں ہوتے۔

پانچویں بات یہ ہے کہ ایک ہپناٹسٹ کو یہ یقین ہونا چاہیے کہ وہ کافی علم رکھتا ہے (اگر اس

نے ہپناٹزم کے متعلق کافی معلومات حاصل کر رکھی ہوں) وہ اتنے فن کا ماہر ہے یہ یقین ان کے لیے بہت اہمیت رکھتا ہے یہ یقین ان کا کافی لوگوں کو ہپناٹائز کرنے کے بعد پیدا ہوتا ہے ایک ماہر ہپناٹسٹ اپنی کامیابی کے متعلق فکر مند نہیں ہوتا کیونکہ اس کا یقین اسے بتا رہا ہوتا ہے اپنے فن کے ماہر ہیں اور ناکامی انہیں کچھ نہیں کہہ سکتی۔ آپ بھی اپنے آپ میں یہ یقین پیدا کرلیں یقین اور بھروسے کے ساتھ عمل شروع کیجئے۔ آپ کو میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ آپ یقیناً کامیاب ہوں گے۔

ہپناٹسٹ بمشکل ہی ہپناٹائز ہوسکیں گے کیونکہ جب اس پر ہپناٹزم کا عمل کیا جائے گا تو وہ ہپناٹسٹ کے طریق کار کا تجزیہ اور اس کی خامیاں ڈھونڈ لیں گے۔ نتیجتاً ان کی توجہ کسی اور طرف مائل ہو جائے گی اور معمول کی توجہ پر تیزی کی کمی کی وجہ سے وہ ہپناٹائز نہ ہوسکیں گے۔

......☆☆☆......

باب نمبر 5:

ہپناٹزم ہونے کی وجوہات

ہپناٹزم کی نیند ''حسی تکان'' پیدا کر کے کی جاتی ہے خواہ کوئی ہی خاطر خواہ طریقہ استعمال میں لایا جائے ان سب کا مقصد صرف حسی تکان پیدا کرنا ہی ہوتا ہے اس کے لیے موثر اور رواں لہجے میں بجشن دے کر حسی مسیج کو پیدا کیا جاتا ہے اور یہ حواس کی مہیج کو پیدا کرنے کے لیے ہم انسان کی تینوں مندرجہ ذیل حسوں سے کام لیتے ہیں۔

(1) بصری (2) حسی (3) سمعی

بصری مسیج:

انسان کی قوت باصرہ سے ہم کیسے ہپناٹزم کی نیند پیدا کرتے ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ معمول کو ایک ہی نکتہ پر گھورنے کا بجشن دیا جاتا ہے۔ یہ نکتہ کافی دیر گھورنے کے بعد اس کو دھندلا سا محسوس ہوگا اور آخر کار اس کی آنکھیں اس کو نہ دیکھ سکیں گی کیونکہ وہ بالکل ہی (indistinct) ہو چکا ہے۔ آیئے اس کو نفسیات کی روشنی میں حل کریں۔ نفسیات کا نکتہ نظریہ ہے کہ ایک ہی عکس کو مسلسل دیکھنے سے نگاہ تھک جاتی ہے اور نظر کی اس تکان کی وجہ سے وہ نکتہ (Inidistinct) ہو جاتا ہے۔ ماہرین نفسیات نے لکھا ہے کہ یہ تکان آگے بڑھتی ہے اور اس کے سامنے دماغ کی جھلی ہوتی ہے تکان دماغ پر اثر انداز ہو کر اس میں بھی تھکان پیدا کر دیتی ہے یہ تکان آہستہ آہستہ تمام دماغ میں پھیل جاتی ہے اور انسان کا شعور عملی زندگی سے راستہ کاٹنا شروع کر دیتا ہے۔ نیند طاری ہوتی جاتی ہے یہ کیفیت اور گہری اور کافی گہری ہو جائے گی۔ بشرطیکہ۔

1۔ معمول یکسوئی سے صرف اپنے (Object) کو گھورتا ہے۔

2۔ معمول پرسکون اور خاموش رہے۔

3۔ معمول کی توجہ کسی اور طرف نہ ہونے پائے۔

اگر مندرجہ بالا حالتوں میں سے سب مکمل ہوں ۔تو معمول پر بالکل ہی نیند طاری ہو جاتی ہے۔

نظری تکان پیدا کرنے کے اور بھی کئی طریقے ہیں مثلاً معمول کو روشنی کے ہلکے واٹ کے بلب کی طرف دیکھنے کی بجشن دی جائے یا اس کو ہلتے ہوئے شیشے کی طرف نظر جمانے کو کہا جائے اس سے معمول بہت حد تک اثر قبول کرے گا۔اور جلد ہی نیند میں چلا جائے گا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ معمول کو پُرسکون رکھا جائے۔اس کے لیے کمرہ کا جاذب نظر ہونا۔آرام کرسی یا کوچ کا آرام دہ ہونا۔ہپناٹسٹ کے بجشن کا صحیح ہونا۔اور تیسری بات معمول کی توجہ کو قابو میں رکھنے کا ہے اس کا تعلق بھی دوسری شے کے ساتھ ہے۔اگر معمول کو پُرسکون رکھا جائے گا تو وہ ظاہر ہے کہ اور کسی طرف متوجہ نہ ہوگا۔

حسی مسیج:

آپ اگر طالب علم ہیں تو آپ نے نوٹ کیا ہوگا کہ کلاس میں لیکچر کے دوران اگر لیکچر کا سبق دلچسپ نہیں ہے اور آپ بھی کافی تھکے ہوئے ہیں تو کلاس میں اگرچہ آپ موجود ہوتے ہیں لیکن عملی طور پر کئی دفعہ نیند کی وادی میں بھٹکتے ہیں لیکچرار کی آواز سن کر تھکاوٹ کیوں پیدا ہو جاتی ہے اور آپ نیند کیوں محسوس کرتے ہیں یہ اس لیے کہ لیکچرار کی متوازن اور مسلسل آواز کے اتار چڑھاؤ اور انداز سے آپ کو حسی تکان محسوس ہونے لگتی ہے یہ بالکل ویسے ہی ہے کہ آپ اپنے گھر کی آرام کرسی پر بیٹھے ریڈیو پر کوئی پروگرام سن رہے ہوں اور آپ نیند محسوس کرنے لگیں۔

پرانے زمانے میں اس طریقہ سے ہپناٹائز کیا جاتا تھا کہ معمول کی پیشانی کو سہلایا جاتا تھا اور اس کو چھو کر نیند میں ڈال دیا جاتا تھا ہاتھ کو سہلانے سے بھی نیند طاری ہو سکتی ہے آپ نے اکثر یہ دیکھا ہوگا کہ جب حجام بال کاٹتا ہے تو آپ غنودگی طاری ہونے لگتی ہے۔

اس لیے اس امر سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ حسی مسیج پیدا کر کے ہم معمول کو نیند میں ڈال سکتے

ہیں۔لیکن آج کل اس سے کام نہیں لیا جاتا ایسا کرنے سے معمول غلط فہمی میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

ماں کا اپنے بچے کو تھپک تھپک کر سلانا اور جھولے میں بچے کا نیند آنا حسی تکان کا کام کرتا ہے اس حالت میں ماں ایک ہپناٹسٹ کا رول ادا کرتی ہے۔اور بجشن کے لیے لوریاں استعمال کرتی ہے اس طریقے سے بچے پر حسی تکان پیدا ہو جاتی ہے۔اور وہ تھوڑی دیر بعد نیند کی آغوش میں پہنچ جاتا ہے۔

سمعی مسیج:

سمعی مسیج یعنی کہ بول کر ہپناٹزم کی نیند میں پہنچا دینا۔

سمعی مسیج ہپناٹزم کی نیند پیدا کرنے کا سب سے عام اور آسان طریقہ ہے آپ بہت موثر رواں اور توازن بھرے لہجے میں معمول کو بجشن دیتے ہیں آپ کے لہجے میں توازن اور روانی موجود ہوتی ہے۔مثلاً ایسے معمول کو یوں بجشن دیتے ہیں۔

اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا۔بالکل ڈھیلا۔

آپ تکان سی محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

آپ کے پپوٹے پھڑ پھڑا رہے ہیں۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کو نیند آ رہی ہے۔آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

اس طرح آپ موثر اور توازن بھرے لہجے میں بول کر اپنے معمول میں ہپناٹزم کی غنودگی پیدا کر لیتے ہیں۔

یہ تین طریقوں سے ہم ہپناٹزم کی نیند پیدا کرتے ہیں معمول کو آرام کرسی پر بیٹھنے کو کہا جاتا

ہے اور اس کو صرف ایک نکتہ پر گھورنے کا سجشن دیا جاتا ہے اب جب وہ کافی دیر دیکھ چکے اور آنکھوں میں تھکاوٹ کے آثار نمایاں ہوں تو لمسی طریقے کو استعمال میں لایا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ سمعی مہیج سجشن دے کر حس بیدار کر دی جاتی ہے معمول تھوڑی دیر میں ہپناٹزم کی نیند میں پہنچ جاتا ہے۔

ہپناٹزم کی حالت میں نیند کے درجے کے مطابق معمول میں مختلف ہپناٹزم کے مظاہرے دکھائے جاسکتے ہیں۔ ہپناٹزم کی نیند میں معمول اپنی تمام تر نا قلانہ صلاحیت ہپناٹسٹ کے حوالے کر دیتا ہے اور عموماً فقط وہی کرتا ہے جس کو کرنے کا ہپناٹسٹ سجشن دیتا ہے اگر ہپناٹزم کی نیند کے دونوں معمول کو اٹھ کر دروازے کی طرف جانے کا سجشن دیا جائے تو وہ بعینہ ایسا ہی کرتا ہے اس کو اگر نیند کے دوران ہنسنے کا سجشن دیا جائے تو وہ ہنسنا شروع کر دے گا۔ مگر ہپناٹسٹ ہپناٹزم کی نیند سے باہر آنے کے بعد اسے یہ معلوم نہ ہوگا۔ کہ وہ کچھ کام کرتا رہا ہے ہپناٹزم کی نیند کا یہ درجہ حاصل کرنا ناممکن تو نہیں کافی مشکل ابتدا میں آپ اپنے معمولوں پر ہلکی سی غنودگی پیدا کریں گے جس کے دوران معمول صرف اپنے جسم اور ذہن کو ڈھیلا چھوڑ دے گا صرف (One pointed) ہوگا اس کی آنکھیں بند ہوں مگر اس کا شعور بیدار ہوگا وہ پوری طرح ہپناٹزم کی نیند میں نہ جائے گا یہی حالت ہپناٹزم کی نیند کے ہلکی نیند اور اوسط نیند کے درجے کی ہے۔

گہری نیند کی حالت میں آپ اپنے معمول کو یہ بھلا سکتے ہیں کہ وہ کیا کرتا رہا ہے اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ جب ہپناٹزم کی نیند میں ہو اسے کچھ کام کرنے مثلاً پانی کا گلاس پینے کا سجشن دیجئے۔ اور اسے پینے کے بعد یہ سجشن دیجئے کہ جب تم اٹھو گے تو تمھیں ہرگز یاد نہیں کہ تم نے پانی پیا ہے۔

گہری نیند میں بھول جانے کا مرض بھی معمول کو ہو سکتا ہے اس کو ایک سے پانچ تک گنتی گننے کا سجشن دیجئے اور اسے بعد میں جبکہ وہ گن لے یہ سجشن دیجئے کہ وہ تین کے بعد چار کا ہندسہ بھول جائے گا اور اسے ہرگز یاد نہیں آئے گا۔ وہ گنتی کے دوران چار کا ہندسہ قطعی بھول جائے گا آپ دیکھیں گے۔ کہ وہ گنتی گنتے ہوئے چار کا ہندسہ بھول جاتا ہے اور تین کے بعد پانچ ہی کہتا ہے۔

ہلکی نیند کے دوران معمول کا شعور بیدار رہتا ہے اور معمول پر وہ سجشن جو ہپناٹسٹ دیتا ہے اس پر اپنی مرضی سے عمل کرتا ہے اگر اسے اس نیند کے دوران وہ عمل کرنے کو کہا جائے جو وہ مجمع کے سامنے کرنا بُرا محسوس کرتا ہے تو وہ سجشن پر عمل نہیں کرے گا۔

بعض لوگوں نے ہپناٹزم کو انعکاس مشروط سے تشبیہ دی ہے۔ جس کا ثبوت آج تک نہیں مل سکا اور یہ نظریہ غلط ہو گیا ہے۔ انعکاس مشروط کی مثال یہ ہے کہ آپ اپنے مرغ کو کھانا دیتے وقت ایک خاص گھنٹی بجائیں جس کی مسلسل تال ہو تو مرغ ہر مرتبہ گھنٹی دینے پر آجائے گا اور اس کے منہ میں پانی آجائے گا۔ لعاب دہن کا پھینکنا مرغ کو کھانا دینے کی وجہ سے ہے مرغ خاص گنتی کی آواز سن کر ہر مرتبہ کھانے کا خیال کرتا ہے اور اس طرح لعاب دہن کا نکلنا ایک انعکاس ٹھہرا۔ مگر ہپناٹزم کے بارے میں یہ کیسے کہا جاسکتا ہے مرغ کے لعاب دہن کے نکلنے کے لیے گھنٹی ضروری ہے مگر معمول کو سلانے کے لیے سجشن دینا اور مرغ کے لیے سابقہ تربیت کی گئی ہے۔ جس کی وجہ سے وہ ہر مرتبہ گھنٹی کی آواز سن کر لعاب دہن پھینکتا ہے مگر یہ عام تجربہ ہے کہ معمول کے لیے کوئی سابقہ تربیت ضروری نہیں وہ ہپناٹسٹ کی سجشن کے زیر اثر اکثر پہلی دفعہ ہی ہپناٹائز ہو جاتا ہے۔

ہپناٹزم کی نیند کے دوران انسان کے حواس کو بہت حد تک متاثر کر سکتے ہیں مثلاً معمول کو چینی کھلا کر یہ سجشن دیا جاسکتا ہے کہ وہ کڑوا نمک کھا رہا ہے۔ وہ فوراً تھوک دے گا معمول کو نیم کے پتے کھلا کر پان کے پتوں کا مزہ لایا جاسکتا ہے۔ معمول کو تیز خوشبو آسکتی ہے۔ حالانکہ وہاں کسی خوشبودار چیز کا وجود تک نہیں ہوتا اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہپناٹسٹ اپنے معمول میں پانچوں حواس خمسہ میں دھوکہ پیدا کر سکتا ہے۔ اس کو فریب (illusion) کہتے ہیں مگر اس بات کے واقع ہونے کے لیے یہ شرط ضرور ہے کہ وہ گہری نیند میں ہو معمول کو جب اٹھا دیا جاتا ہے وہ ان میں سے اکثر باتیں بھول جاتا ہے جیسا کہ خواب پورا یاد نہیں رہتا مگر ہپناٹزم کی نیند کے دوران سجشن دے کر اس کو تمام باتیں یاد بھی رکھوائی جاسکتی ہیں۔

بعض لوگ دوسروں کی نسبت جلد ہپناٹائز ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ منفی اور مثبت عناصر کا فرق ہے۔ منفی عناصر کے لوگ جلد متاثر ہو جاتے ہیں اور ہپناٹزم کی نیند میں جلد چلے جاتے ہیں جو معمول ایک دفعہ مکمل طور پر ہپناٹزم کی نیند میں چلا جائے وہ آئندہ بہت جلد ہپناٹائز ہو جاتا ہے اور

اگر اس کو بار بار صحیح اور مکمل ہپناٹائز کیا جائے تو پوسٹ ہپناٹک سجشن کے زیر اثر وہ نہایت سرعت کے ساتھ ہپناٹائز ہو جاتا ہے۔

وجوہات:

ہپناٹائز ہونے کی وجوہات تین قسم کی عموماً ہو سکتی ہیں۔

1۔ معمول کی توجہ پذیری 2۔ ہپناٹسٹ کی شخصیت اور ذاتی اثر

3۔ ماحول اور ٹھیک طریقے کا استعمال

معمول کی توجہ پذیری:

معمول کی توجہ پذیری ہپناٹائز ہونے کے لیے انتہائی ضروری ہے گویا کہ ہپناٹزم اور معمول کی توجہ پذیری لازم و ملزوم ہیں۔ اگر معمول میں خاطر خواہ توجہ پذیری موجود نہیں تو آپ بغیر آنکھوں کی طاقت حاصل کیے اپنے معمول کو ہپناٹائز نہیں کر سکتے۔ آپ خواہ لاکھ کوشش کریں معمول کا خیال کسی اور طرف ہے وہ آپ پر توجہ نہیں دے گا اور اگر توجہ دے گا تو وہ توجہ بہت کم ہو گی اور اس قابل نہ ہو گی کہ آپ اسے ہپناٹائز کر سکیں۔

معمول میں توجہ پیدا کرنے کے لیے آپ کے پاس دو ہتھیار رہ جاتے ہیں۔

1۔ خود آپ میں یکسوئی کی قوت 2۔ سجشن کا صحیح اور چالاک استعمال

ایک ہوشیار ہپناٹسٹ سجشن کا اس حد تک استعمال کرتا ہے کہ اول الذکر سے بے نیاز ہو جاتا ہے سجشن اگر ٹھیک دیئے جائیں اور معمول کی توجہ کو اپنے صحیح مقام پر ہٹ (Hit) کریں تو کوئی وجہ نہیں کہ وہ ہپناٹائز نہ ہو۔ سجشن دینے اور سجشن کا موقع پر استعمال کرنا سجشن کے باب میں اچھی طرح بیان کیا گیا ہے۔

معمول میں توجہ پذیری کا ٹسٹ لینے کے لیے ماہرین نے کچھ تجربات کیے ہیں آپ بھی اپنے معمول کو ہپناٹائز کرنے سے پہلے اس میں ٹسٹ کے ذریعے امتحان لیجیے کہ آیا اس میں خاطر خواہ اثر پذیری بھی ہے یا نہیں مثلاً ہاتھ باندھنا کا ٹسٹ پیچھے گرنے کا ٹسٹ وغیرہ جو آپ کے ان تجربات میں پورا اترے وہ بلاشبہ اچھا معمول ہوتا ہے اور جلد ہپناٹائز ہو جاتا ہے۔

معمول کی قوت تخیل ہپناٹسٹ کی قوت ارادی سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے اس کا تجربہ یوں ہو سکتا ہے کہ آپ بے خوابی کے مریض کو خواہ کتنا ہی نیند کا تصور کیوں نہ لائیں مشکل سے ہی اسے نیند آئے گی جب تک وہ خود نیند کا تصور اپنے ذہن میں نہ لائے وہ چیزیں جو قوت تخیل میں اضافہ کا باعث ہوتی ہیں۔ خاموشی اور تنہائی (Lonelyness) نہیں۔

جو معمول جتنا ذہین ہو گا اتنی ہی جلدی ہپناٹائز ہو گا کند ذہن اور کم عقل لوگ جن کی قوت متخیلہ بہت کمزور ہو مشکل سے ہپناٹائز ہوتے ہیں اگر آپ کو معمول کہے کہ میں ہپناٹائز نہیں ہو سکتا تو اسے بتایئے کہ ہپناٹائز ہونے کے لیے ضروری نہیں ہے۔ اگر ہپناٹسٹ جن کی قوت ارادی کو عام لوگ بھی مانتے ہیں وہ بھی اپنے آپ کو ہپناٹائز کر لیتا ہے تو کیا ہپناٹسٹ کے خود ہپناٹائز ہونے سے اس کی قوت ارادی شکست کھا گئی ہے بلکہ عقل مند اور ذہین لوگ بہت جلد ہپناٹائز ہو جاتے ہیں اس لیے کہ ان کی قوت متخیلہ بڑھتی جاتی ہے۔

ہپناٹسٹ کی شخصیت:

ہپناٹسٹ کی شخصیت بھی معمول کو ہپناٹائز کرنے سے کچھ کم نہیں یا یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ ایک اچھا ہپناٹسٹ اپنے معمول کو جلد ہپناٹائز کر سکتا ہے۔ بہ نسبت دوسرے ہپناٹسٹ کے اس لیے کہ ہپناٹسٹ کی شخصیت کا اثر بہت گہرا ہوتا ہے۔

اگر معمول کو معلوم ہو جائے کہ ہپناٹسٹ اسے دوران عمل کوئی نقصان نہ پہنچائے گا تو ہپناٹائز کرنے میں بہت آسانیاں پیدا ہو جاتی ہیں معمول کا تعلق براہ راست چونکہ ہپناٹسٹ سے قائم ہوتا ہے۔ اس لیے ہپناٹسٹ کی شخصیت کا جاذب نظر ہونا از حد ضروری ہے۔

جس طرح معمول میں توجہ پذیری کی کمی اس میں ہپناٹائز ہونے کی صلاحیت کم کر دیتی ہے بالکل اسی طرح یا اس سے بڑھ کر ہپناٹسٹ کی شخصیت ہپناٹائز ہونے کی صلاحیت بڑھا دیتی ہے یہ یاد رکھنا چاہیے کہ عام زندگی میں بھی رکھ رکھاؤ اور بناوٹ کی ضرورت پڑتی ہے۔

ہپناٹسٹ کی شخصیت کے لیے احترام اور اعتماد پیدا کرنے کے لیے کچھ باتیں بہت ضروری ہیں۔ مثلاً ہپناٹسٹ ماہر خوش پوش اور نہایت اچھا خوش گفتار ہو اور اس امر سے کوئی انکار نہیں کر سکتا

کہ آدمی کی زندگی میں بلا ظاہر رکھ رکھاؤ کے کامیابی حاصل کرنا ممکن نہیں خواہ آپ اس فن کے مولا ہی کیوں نہ ہوں بہرحال آپ کی شخصیت کا لوگوں کے لیے جاذب توجہ ہونا ضروری ہے۔

ہپناٹسٹ کا کردار معمول میں بہت اثر پیدا کرتا ہے اگر ہپناٹسٹ نہایت یقین سے یہ کہے کہ میں آپ کو ہپناٹائز کرنے والا ہوں تو معمول اندرونی طور پر ہل جاتا ہے اس لیے ایک اچھے ہپناٹسٹ کے لیے قوت اعتمادی کا ہونا نہایت ضروری ہے۔

کامیاب ہپناٹسٹ کی بنیادی خصوصیات

ہپناٹزم ایک ایسا فن ہے جو بیک وقت مشکل اور آسان محسوس ہوتا ہے آسان اس لیے کہ اس میں زیادہ ساز و سامان کی ضرورت نہیں ہوتی اور مشکل اس لیے کہ آپ کے اندر صلاحیت ہونی چاہیے کہ آپ جب چاہیں اپنی سوچ کو کسی بھی نقطے پر مرتکز کرسکیں۔ سوچ کو مرتکز کرنے کی صلاحیت ایک اچھے ہپناٹسٹ کے لیے اہم قانون ہے۔ یہ اہلیت حاصل کرنے کی صلاحیت اگرچہ سب میں ہوتی ہے لیکن حقیقت میں بہت کم لوگ ایسا کرسکتے ہیں۔

ہپناٹزم وہ آرٹ ہے جس کے ذریعے آپ اپنے معمول کے دماغ کو اس طرح کنٹرول کرتے ہیں کہ وہ باقی دنیا سے بالکل الگ تھلگ ہو جاتا ہے بلاشبہ ہپناٹزم ایک سادہ سا فن ہے لیکن اس کی تکمیل کے لیے چند ایک بنیادی خصوصیات کا ہونا ضروری ہے جو کہ حسب ذیل ہیں۔

1۔ معمول کو سمجھنا 2۔ قابل بھروسہ 3۔ خود اعتمادی
4۔ مقناطیسی آواز 5۔ صبر و تحمل

ذیل میں ان کی وضاحت کی جا رہی ہے۔

1۔ معمول کو سمجھنا:

ہپناٹزم میں یہ بات بہت اہمیت رکھتی ہے کہ جب آپ اپنے معمول کے شعوری ذہن پر قابو پانا چاہتے ہیں تاکہ اس کا لاشعور کام کرسکے تو آپ کو یہ جاننا پڑے گا کہ آپ کے معمول کا شعوری ذہن دراصل ہے کیا؟ اس بات کا مقصد یہ ہے کہ آپ میں یہ قابلیت ہونی چاہیے کہ آپ معمول کے شعوری ذہن کو جانچ سکیں اور اس پر بہتر انداز میں کام کرسکیں تب ہی یہ ممکن ہو سکے گا کہ آپ

اپنے معمول پر قابو پاسکیں ایک اچھا ہپناٹسٹ جو اپنے معمول کو اچھی طرح جانتا ہو وہی بہتر فیصلہ کرسکتا ہے کہ اسے کونسا طریقہ اختیار کرتا ہے جو اس کے لیے بہتر ہو پھر وہ ہپناٹک نیند بھلا کر بہتری پیدا کرسکتا ہے۔

ہپناٹزم کا عمل شروع کرنے سے پہلے کوشش کرنی چاہیے کہ آپ معمول کے مزاج کو اچھی طرح جان سکیں کہ وہ ذہنی طور پر کہاں کہاں کمزور ہے تاکہ دوران عمل آپ ان باتوں کو استعمال کرسکیں۔ مقناطیسیت اور ٹیکنیکس وغیرہ تو صرف ہماری مدد کرتی ہیں جبکہ اصل چیز تو معمول خود ہے جیسے آپ نے ہپناٹزم کرنا ہے معمول کی دماغی اور جسمانی صلاحیتوں کو جاننا بہت ضروری ہے اور ذہنی طور پر تیار کرنا بھی ہپناٹک نیند پیدا کرنے اور آسانی کے ساتھ عمل کے لیے بہت ضروی ہے۔

اگر ہپناٹزم کرنے والا یہ چاہتا ہے کہ اس کا معمول ہپناٹائز ہو جائے تو معمول کا بھی اس پر راضی ہونا ضروری ہے تب یہ عمل کامیاب ہوسکتا ہے۔

معمول کو ہپناٹائز کرنے سے پہلے آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ معمول پہلے سے کسی بیماری کا شکار تو نہیں وہ اس لیے کہ جب آپ اسے ہپناٹائز کریں تو وہ ایک حد میں رہ کر کریں خاص طور پر جو کسی دماغی بیماری میں مبتلا رہے ہوں جیسے مرگی یا بلڈ پریشر کے لوگوں کے لیے اگر آپ ان باتوں کا دھیان نہیں رکھیں گے تو معمول کا ردعمل خطرناک ہوسکتا ہے یا پھر اسے دورہ بھی پڑ سکتا ہے جب آپ کسی عورت کو ہپناٹائز کریں تو کوشش کریں کہ کوئی تیسرا آدمی بھی موجود ہو۔

کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جن کی دماغی صلاحیت بہت کم ہوتی ہے اور جب ہپناٹسٹ ان سے سوال جواب کرتا ہے تو وہ صحیح طور پر جواب نہیں دیتے لیکن اس کے برعکس کچھ لوگ بہت ذہین ہوتے ہیں وہ ہپناٹسٹ سے تعاون کرکے ان کی بات سمجھتے ہیں اور صحیح جواب دیتے ہیں۔

2۔ قابل بھروسہ:

یہ انسانی فطرت ہے کہ وہ دوسروں کے خیالات کا بہت جلدی اثر لیتے ہیں اور ان کی باتوں پر یقین کرلیتے ہیں اس بات کے پیش نظر معمول کو چاہیے کہ وہ ہپناٹسٹ پر اعتماد رکھے اور اس کے احکام کے مطابق چلے ورنہ اعتماد اور یقین کے بغیر معمول کا اچھی تنویمی نیند میں جانا مشکل ہے۔

لوگ عموماً ان باتوں پر یقین کر سکتے ہیں جو ان کے ذہن کے مطابق ہوں ہپناٹزم کی زبان میں اس کو ایسے کہہ سکتے ہیں اگر کسی خیالات میں کوئی کمی رہ جاتی ہے وہ اپنی کمی دوسروں کے خیالات سے دور کر لیتے ہیں اس طرح اگر بغیر جائزہ لیتے وہ اس پر اعتماد کر لیتے ہیں تو اس کو اعتقاد کہتے ہیں اس طرح جب ہم دنیا میں آتے ہیں تو ہم دوسروں کی باتوں کو سمجھتے ہیں اور ان کی باتوں کا اثر لینا یا ان پر اثر انداز ہونا ہی ہماری قسمت ہے۔ دنیا میں رہنا ایک طرح سے مسلسل حواس کا امتحان ہے نفسیاتی طریقے عموماً کبھی جلد اثر انداز ہوتے ہیں کبھی وہ دیر سے اثر انداز ہوتے ہیں خاص طور پر اگر انسان اس کی امید کرے اور پہلے سے ہی اسے قبول کرنے کے لیے ذہنی طور پر تیار ہو تو ان امیدوں کا جذباتی اثر لازمی ہوتا ہے۔

انسان وہ بنتا ہے جس کی وہ سوچ رکھتا ہے اور امید کرتا ہے مثال کے طور پر بے خوابی مریض اکثر اوقات خالی کیپسول کھلانے سے ہی صحت مند ہو جاتا ہے کیونکہ جب وہ دوائی کھاتا ہے تو اس سوچ کے تحت کہ وہ دوائی کھائے گا تو نیند آ جائے گی اُسے سچ مچ نیند آ جائے گی تو آپ اسے یقین کی پختگی کہہ دیں گے اس لیے مثل مشہور ہے پیر کامل کہ یقین کامل

ہپناٹزم میں خود کار سجیشنز کا طریقہ بہت موثر ہے۔ بہت سے لوگ ایسے ہیں جنہیں نیند نہیں آتی لیکن ان کے اندر منفی خیالات اور سوچ کہ انھیں نیند نہیں آئے گی نیند نہیں آنے دیتی کچھ ایسے واقعات بھی ہوئے ہیں کہ مریض کو آپریشن سے پہلے محسوس ہونے لگتے ہیں کہ ان کے جسم کو کاٹا جا رہا ہے اور اسے درد محسوس ہونا شروع ہو جاتی ہے یہ اس وجہ سے ہوتا ہے کہ ان کا دماغ ہونے والے آپریشن کے متعلق اور اس کے بعد ہونے والی درد کے بارے میں بہت زیادہ سوچنے اور محسوس کرنے لگا ہے ایک مریض کو بہت آسانی سے ٹھیک کیا جا سکتا ہے اگر اس کو پہلے سے ہی یقین دلا دیں کہ وہ ٹھیک ہو جائے گا تو وہ ویسا ہی ہو جائے گا ایک ہپناٹسٹ میں یہ صلاحیت ہونی چاہیے کہ وہ اپنے معمول میں اعتماد پیدا کر سکے مریض کا ہی اعتماد اس کے تخیل کے ساتھ مل کر اس میں حقیقت کا رنگ بھر دیتے ہیں۔

حالانکہ دراصل وہ اس کے تخیل کی کارفرمائی ہوتی ہے یہ طریقے ہپناٹزم کی نیند میں ممدو معاون ثابت ہوتے ہیں۔ اور آپ کی ہدایات کو قبول کرنے کے لیے دماغی طور پر مستعد ہو جاتا

ہے۔

3۔ مقناطیسی آواز:

دلکش آواز رکھنا کسی سرمایہ سے کم نہیں کیونکہ آواز ہی کے ذریعے آپ کا اپنے معمول کے ساتھ رابطہ استوار ہوتا ہے دلکش اور شیریں آواز کے اثرات کی مثالیں روزمرہ زندگی میں دیکھنے کو عام ملتی ہیں کوئل اور کوا دونوں سیاہ رنگ کے حامل ہونے کے باوجود اپنی آواز کی خصوصیات کی بنا پر پسند اور ناپسند کیے جاتے ہیں کوئل کی میٹھی آواز موسم بہار میں انسان کا دل موہ لیتی ہے جبکہ کوے کی بری کائیں کائیں سمع خراشی کا کام کرتی ہے لہٰذا ثابت ہوا کہ آپ کی آواز آپ کی شخصیت میں چار چاند لگا دیتی ہے اور آپ کے معمول پر خوشگوار اثرات کے ان مٹ نقوش چھوڑتی ہے۔ آپ کا سبجیکٹ میٹر تو اپنی جگہ اہم ہوتا ہی ہے لیکن اس سے زیادہ اہمیت آپ کا ادائیگی کا انداز ہے آپ کا بات کرنے کا انداز ایسا ہونا چاہیے کہ آپ کا معمول کے ساتھ با آسانی فوری رابطہ قائم ہو جائے مبتدی حضرات کے لیے مشورہ ہے کہ وہ سب سے پہلے آواز کے اتار چڑھاؤ پر عبور حاصل کریں ۔ سنجیدہ پروقار اور حکیمانہ ہدایات معمول پر مفید و موثر اثرات مرتب کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ بات چیت میں مٹھاس، آدمی کا اخلاق، جس طریقہ سے وہ بات کرتا ہے اس کے پیغام کی کافی حد تک تشریح کر دیتا ہے جیسے جس طرح ایک سیاسی لیڈر لاکھوں کے مجمع کو اپنی تقریر کے جادو سے باندھ لیتا ہے ہدایات اور سجیشنز کے ذریعے معمول میں بھی بلکہ اسی طرح جذبات کو ابھار کر احساسات پر کنٹرول کیا جا سکتا ہے اس کے علاوہ آپ کے لہجے کا اتار چڑھاؤ بھی معمول کو ہپناٹائز کرنے میں اہم کردار ادا کرے گا ایسے فقرات جو خوبصورت انداز سے ادا کیے گئے ہوں وہ معمول پر گہرا تاثر رقم کرتے ہیں خواہ ان کا مفہوم اتنا زیادہ واضح نہ ہو لہجے کے علاوہ تلفظ کی ادائیگی بھی اس ضمن میں مفید اور موثر ثابت ہوئی ہے اکثر ماہرین کا خیال ہے کہ لہجہ اور تلفظ ایک ہپناٹسٹ کی کامیابی کے ضامن ہوتے ہیں ماہرین نے ایسے تجربات بھی کیے ہیں جہاں پودوں پر آواز کے اثرات کا جائزہ لیا گیا ہے علاوہ ازیں یہ تجربات بہت عام ہیں کہ سریلی موسیقی سنائے جانے پر گائے نے معمول سے زیادہ دودھ دیا لہٰذا ثابت ہوا کہ ہپناٹسٹ کی آواز معمول پر اثر انداز ہونے

کا ایک موثر اور اہم ذریعہ ہے لہٰذا ہپناٹزم سیکھنے والوں کو اس طرف بھرپور توجہ مرکوز کرنی چاہیے۔

4۔ خود اعتمادی:

ایک کامیاب ہپناٹسٹ کو خود اعتمادی کی صلاحیت سے بھرپور ہونا چاہیے تاکہ وہ معمول کے سامنے خود کو مکمل طور پر پُر اعتماد ظاہر کر سکے ہپناٹسٹ کو اس بات پر خاطر خواہ توجہ دینی چاہیے کہ اس کی صلاحیت پر شک وشبہ معمول کے ساتھ ساتھ اس کو اپنی توجہ کو بھی ہٹانے کا باعث ہوگا اپنی خود اعتمادی کو بروئے کار لاتے ہوئے آپ معمول پر اس انداز میں کنٹرول حاصل کریں کہ معمول کو آپ کی کسی شخصی خامی کی طرف توجہ دینے کا موقعہ نہ ملے اس موقع پر ہلکا ہلکا میوزک بھی لگایا جا سکتا ہے مزید براں اپنے معمول کی دلچسپی کے حامل موضوعات پر گفتگو کرنے کی کوشش کرے تاکہ ہپناٹزم کے لیے مناسب ماحول پیدا ہو سکے اگر ایک شخص ایک بار ہپناٹائز ہو گیا تو اگلی بار وہ زیادہ آسانی کے ساتھ ہپناٹائز ہو جائے گا۔

5۔ صبر وتحمل:

صبر وتحمل ایک کامیاب ہپناٹسٹ کا بہترین ہتھیار ہے آپ میں یہ صلاحیت ہونی چاہیے کہ تحمل اور برداشت کے ساتھ درست وقت کا انتظار کریں تاکہ جب لوہا گرم ہو تو چوٹ لگا کر مطلوبہ نتائج حاصل کیے جا سکیں آپ میں یہ اہلیت ہونی چاہیے کہ ناکامی کے باوجود مسلسل کوشش جاری رکھے کیونکہ ہپناٹزم میں یہ بات بہت اہمیت کی حامل ہے کہ آپ نے اپنی کوشش کس حد تک جاری رکھی ہے اس ضمن میں کنگ بروس آف سکاٹ لینڈ کی مثال دی جا سکتی ہے جس نے ایک چیونٹی کی پیہم کوششوں کو دیکھ کر سب سیکھا۔ اور مایوسی کے خیالات کو ترک کر کے دشمن پر فتح پائی سلطان محمود غزنوی کی مثال بھی قابل غور ہے جس نے سترھویں حملے میں سومنات مندر پر کامیاب حملہ کیا کئی معمول بجشن کے دوران مزاحمت کرتے ہیں اور ہپناٹائز ہونے کے خلاف ردعمل کا مظاہرہ کرتے ہیں ہپناٹسٹ اگر صبر کی صلاحیت سے مالا مال ہوگا تو معمول کی مزاحمت کو ناکام بنانے کی کوشش کرے گا اور کوشش اس وقت تک جاری رکھے گا جب تک اپنا مطلوبہ ہدف حاصل نہیں کر لیتا عامل کو چاہیے کہ وہ اپنی خود اعتمادی قوت ارادی اور عمدہ تخیل کو بروئے کار لا کر معمول کے دماغ پر قابو

پائے اگر ہپناٹسٹ لگن اور خلوص کے ساتھ اپنے کام کی طرف متوجہ نہیں ہوگا تو نہ صرف معمول کی نظروں میں شرمندہ ہوگا بلکہ اس کا اپنا اعتماد بھی مجروح ہوگا اگر آپ پہلی کوشش میں کامیاب نہیں ہو پاتے تو دل چھوٹا نہ کریں بلکہ ارتکاز توجہ کے ساتھ پورا یقین رکھتے ہوئے دوبارہ کوشش کریں (practice makes a man perfects) کے انگریزی محاورے کے مصداق آپ جتنی کوشش کریں گے اتنا ہی زیادہ ماہر بنتے چلے جائیں گے۔

ہپناٹزم کے حوالے سے پہلی کوشش میں کامیاب ہونا کافی مشکل ہے حتیٰ کہ بہت معروف ہپناٹسٹ حضرات کو بھی پہلی کوشش میں ناکامی کا منہ دیکھنا پڑا اس لیے مسلسل کوشش جاری رکھے۔

......☆☆☆......

باب نمبر 6:

معمول کی اثر پذیری

معمول میں پہلے اثر پذیری کا ٹسٹ لینا ضروری ہے اور نہ ہی اتنا ضروری ہے کہ آپ اس ٹسٹ کے بغیر معمول کو ہپناٹائز ہی نہ کر سکیں گے۔ بلکہ اس ٹسٹ سے یہ دیکھنا مقصود ہے کہ معمول میں خاطر خواہ اثر پذیری موجود بھی ہے یا نہیں۔ مگر کئی ہپناٹسٹ ٹسٹ وغیرہ کا استعمال اچھا نہیں سمجھتے وہ کہتے ہیں کہ اگر معمول ٹسٹ میں ناکام ہو جائے تو اس کے دل میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ وہ ہپناٹائز نہ ہو سکے گا۔ لہٰذا اس خیال کے تحت اس کو ہپناٹائز کرنے میں بہت دشواری پیش آتی ہے۔

ٹسٹ وغیرہ کا استعمال علاج معالجہ کے لیے ہپناٹائز کرنے کے لیے بہتر رہتا ہے اگر تفریح طبع کے لئے کسی کو ہپناٹائز کرنا چاہیں تو آپ بے شک اس کا استعمال نہ کریں یہ تمام ٹسٹ انسان کے تخیل سے تعلق رکھتے ہیں یاد رکھیئے۔

"جو جتنا صاحب تخیل ہوگا اتنا ہی جلد ہپناٹائز ہوگا"

مزید ان ٹسٹوں سے یہ پتہ بھی چلایا جا سکتا ہے کہ معمول نیند کسی درجہ تک جا سکے گا ان ٹسٹوں کے استعمال کرنے والے ہپناٹسٹ کو چاہیے کہ اپنے معمول کو ہپناٹائز کرنے سے پہلے بتا دے۔

"اپنا تخیل پوری طرح کام میں لایئے۔ جو میں کہوں اس پر حرف بحرف عمل کیجئے یقین کریں آپ ضرور ہپناٹائز ہو سکیں گے۔"

معمول میں اثر پذیری معلوم کرنے کے لیے ماہرین نے بے شمار ٹسٹ رکھے ہیں مگر راقم الحروف نے اپنی استعداد کے مطابق ان کو گروپ لگا کر درجہ بندی کر دی ہے جو شخص پہلے گروپ میں سے کامیاب ہوگا وہ دوسرے درجے میں بھی کامیاب ہو سکے گا اور جو پہلے گروپ کے تجربہ ہی سے ناکامی لے اس کو تخیل کے بجشن دیجئے اور بتایئے کہ اس کا تخیل اس تجربے میں بہت ضروری ہے۔ جو ہدایات اس کو ملیں ان پر پوری طرح عمل کرے۔

گروپ اے (ڈاکٹر سیج کا ٹسٹ):

1۔ ہاتھ باندھنے کا تجربہ

گروپ بی:

2۔ پیچھے گرنے کا تجربہ 3۔ پلکوں کے جڑ جانے کا تجربہ

گروپ سی:

4۔ انگلی کی حدت کا تجربہ

ڈاکٹر سیج کا ٹسٹ

A-1:

ڈاکٹر سیج (Dr.Sage) ایک بہت بڑے ہپناٹسٹ تھے انہوں نے نیویارک انسٹی ٹیوٹ سائنس کی بنیاد رکھی وہاں کافی عرصہ تک ہپناٹائز پڑھاتے رہے ڈاکٹر سیج نے سب سے زیادہ زور جسم کے تمام عضلات کو ڈھیلا کرنے پر دیا تھا ان کا نظریہ تھا کہ انسان جتنے آرام اور سکون سے ہوگا وہ اتنی ہی جلدی بجشن قبول کرے گا۔

اُن کا طریقہ کار یہ ہے۔

معمول کو آرام کرسی پر بیٹھا دیجئے۔

اس کو تمام خیالات ذہن سے نکالنے کی ہدایت کی جائے اور ساتھ ہی اپنے تمام جسم کو ڈھیلا چھوڑنے کا بجشن دیا جائے۔

اپنے جسم اور ذہن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

ڈھیلا۔

جسم کے تمام حصوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا.........بالکل ڈھیلا۔

اپنا بایاں ہاتھ اٹھایئے اور ہتھیلی نیچے کی جانب کر لیجئے۔

ہاتھ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

دائیں ہاتھ کی شہادت کی انگلی کو بائیں ہاتھ کی ہتھیلی پر رکھ دیجئے۔

اپنا تمام جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنا کندھا بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

بالکل ڈھیلا۔

آپ کا کندھا اور کہنی بالکل ڈھیلی ہوں۔

آپ کا ہاتھ کندھے سے لٹک رہا ہے۔

اب میں تین گنوں گا..........

جب تین تک پہنچوں گا تو آپ انگلی نیچے سے ہٹالیں۔

ایک..........دو..........تین۔

اب اگر معمول کے انگلی ہٹانے، پر اس کا بایاں ہاتھ کسی بے جان شے کی طرح نیچے گر جائے تو..........۔

آپ کا معمول اس ٹسٹ میں کامیاب ہو گیا ہے اسے اگلے ٹسٹ کے لیے تیار کیجئے۔

ہاتھ باندھنے کا تجربہ

B-1:

ہاتھ باندھنے کا تجربہ سٹیج شو میں بہت اہمیت رکھتا ہے کیونکہ اس کے ذریعے ہپناٹسٹ تماشائیوں کو انگشت بدنداں کر دیتے ہیں۔

اس کا طریقہ کار یہ ہے۔

معمول کو ہدایت دیجئے کہ سیدھا میرے سامنے کھڑا ہو جائے۔ اور ہدایات دیتے جائیے کہ اپنے بازو سیدھے کر لیجئے۔

دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں ڈال لیے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

میری آنکھوں میں دیکھتے رہیے۔

میری آنکھوں میں گھورتے رہیے۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

انگلیوں کو زور سے دبائیے۔

دونوں ہاتھوں کو مضبوطی کے ساتھ آپس میں جوڑ کر رکھیے۔

انگلیوں کو آپس میں زور سے دبائیے۔

زور..........اور زور سے..........اور اتنا زور سے دبائیے کہ یہ اب کھل نہ سکیں۔

آپ کی انگلیاں آپس میں جکڑتی جا رہی ہیں۔

انگلیوں کی طرف دھیان رکھیے۔

آپ کی انگلیاں آپس میں مل چکی ہیں۔

آپ محسوس کر رہے ہیں کہ دونوں ہاتھ کس قدر بند ہو چکے ہیں۔

آپ کی انگلیاں آپس میں جکڑ گئی ہیں۔

جکڑ گئی ہیں..........بالکل بند ہو گئی ہیں۔

اب یہ تب تک نہ کھلیں گے جب تک میں خود ان کو کھولنے کے لیے نہ کہوں۔

اس کے ساتھ ہی اپنے دونوں ہاتھ جو کہ معمول کے ہاتھوں کے ساتھ لگا رکھے تھے ہٹانا شروع کیجئے۔

جیسے جیسے میں ہاتھ ہٹانا شروع کروں گا۔

آپ ہاتھ اور جکڑتے محسوس کریں گے۔

حتیٰ کہ وہ آپس میں بالکل جڑ جائیں گے۔

لیجئے..........آپ کے ہاتھ آپس میں بالکل جکڑ گئے ہیں۔

آپ اس کی سختی کو محسوس کر رہے ہیں۔

آپ الگ کرنے کی کوشش بھی کریں گے..........تو الگ نہ کر سکیں گے۔

جتنی زیادہ کوشش کریں گے ہاتھ اتنا ہی زیادہ مضبوط ہوتے جائیں گے۔

اگر معمول کے ہاتھ اس تجربہ میں نہ کھلیں تو کچھ دیر بعد اس کو اس کے کھولنے کا سجشن دے دیجئے۔

میں آپ کے ہاتھ پر جب اپنا ہاتھ رکھوں گا آپ اپنے نرم ہاتھ محسوس کریں گے اور جب تین تک گنوں گا تو ہاتھ بالکل اصلی حالت میں خود بخود علیحدہ ہو جائیں گے۔

اس کے بعد گنتی گنتے ہوئے اس کے ہاتھ کھول دیجئے۔

پیچھے گرنے کا تجربہ

B-2:

ہپناٹسٹ پیچھے گرنے کا تجربہ بھی سٹیج شو میں عموماً دکھاتے ہیں۔

اس کا طریق کار یہ ہے۔

معمول کو سیدھا کھڑے ہونے کا سجشن دیجئے۔ اس کو اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دینے کی ہدایت کیجئے اور سجشن شروع کر دیجئے۔

اپنے دونوں پیروں کو برابر کر لیجئے۔

میری آنکھوں میں گھورتے رہیے۔

سر سیدھا رکھیے۔

دونوں ہاتھ نیچے گرا لیجئے۔

آنکھیں اگر چاہیں تو بند کر لیجئے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

بالکل ڈھیلا۔

میں ابھی آپ کو کہوں گا کہ آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

آپ یوں محسوس کریں کہ واقعی آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

یوں محسوس کیجئے کہ..........آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

میں ابھی آپ کو کہنے والا ہوں کہ آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

آپ نہیں گریں گے۔

میں آپ کو سنبھال لوں گا۔

اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ پیچھے گرنے والے ہیں آپ گرنے والے ہیں۔

آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

معمول اگر نہ گرے تو اس کے بعد معمول کے سر سے اپنا بایاں ہاتھ علیحدہ کر لیجئے اور ہدایات دیجئے۔

میں ہاتھ ہٹا رہا ہوں۔

جیسے ہی اپنا ہاتھ ہٹاؤں گا۔

آپ نیچے گر جائیں گے۔

لیجئے۔

اگر ہاتھ ہٹانے پر معمول پیچھے گرنے لگے تو وہ اس ٹسٹ میں کامیاب ہوگا۔

پلکوں کے جڑ جانے کا تجربہ

B-3:

یہ تجربہ بھی کافی مشہور ہے۔ اور اکثر کامیاب رہتا ہے مگر گروپ بی کے تمام تجربات کے لیے ان افراد کا انتخاب کرنا چاہیے جو گروپ اے میں کامیاب رہیں۔

اس تجربہ کا طریق کار یہ ہے کہ معمول کو آرام کرسی پر بیٹھنے کو کہا جائے اور یہ ہدایات دیجئے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..........بالکل ڈھیلا۔

آپ کے تمام عضلات ڈھیلے ہیں۔

گردن کا تناؤ بھی ختم کر لیجئے۔

گردن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اس نقطہ کو گھورتے رہیے۔

معمول کے سر سے اوپر کوئی نقطہ ڈھونڈ کر معمول کو اس نقطہ پر گھورنے کی ہدایت کیجئے تا کہ اس کی آنکھیں اوپر رہیں۔ جبکہ دیر بعد اس کی آنکھوں میں تھکاوٹ کے آثار پیدا ہوں۔ تو سجشن دیجئے۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

تھک چکی ہیں۔

اپنی آنکھیں بند کر لیجئے۔

اگر معمول آنکھیں بند کر لے تو مندرجہ ذیل سجشن دیجئے۔

آپ کی آنکھیں بہت تھک چکی ہیں۔

آپ نے آنکھیں بند کر لی ہیں۔

آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بہت بھاری لوہے کی طرح وزنی۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آنکھیں بالکل بند ہو چکی ہیں۔

آنکھوں کے پپوٹے بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بالکل بھاری ہو گئی ہیں۔

معمول کی آنکھوں کو ہاتھ سے تھوڑا تھوڑا دبایئے۔

آپ کی آنکھیں آپس میں چپکتی جا رہی ہیں۔

بہت بھاری ہو چکی ہیں۔

آنکھوں کے پپوٹے آپس میں مل چکے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بالکل بند ہو چکی ہیں۔

جتنا آپ کھولنے کی کوشش کریں گے اتنا ہی اور چپکتی جائیں گی۔

(اس کے بعد تحکمانہ لہجے میں) آپ انہیں ہرگز نہیں کھول سکتے۔

(نرم آواز میں) آپ چاہیں تو کوشش کر کے دیکھ لیں۔

(تحکمانہ لہجے میں) آپ آنکھیں نہیں کھول سکتے جب تک میں نہ کہوں۔

اس کے بعد اگر آنکھیں کھلوانا چاہیں تو آنکھوں کے نرم ہونے کا سجشن دیجئے اور گنتی گن کر آنکھیں کھلوا دیجئے۔

انگلی کی حدت کا تجربہ

1۔ یہ تجربہ انسان کے حواس پر اس کے تخیل کے اثر سے تعلق رکھتا ہے جو افراد پہلے دونوں گروپوں کے تجربات میں کامیاب رہیں وہ عموماً اس تجربہ میں بھی کامیاب رہتے ہیں۔

اس کا طریقہ کار یہ ہے۔

معمول کو آرام کرسی پر دراز نہ ہونے کی ہدایات کیجئے اور سجشن دینے شروع کر دیں۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنے کان صرف میرے الفاظ کی طرف لگا دیجئے۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

بالکل ڈھیلا۔

میں ابھی آپ کو یہ سوچنے کے لیے کہوں گا کہ۔

میری یہ انگلی (شہادت کی انگلی) گرم ہے۔

یہ انگلی بہت سخت گرم ہے۔

آنکھیں بند کر لیجئے۔

جسم کو بالکل چھوڑ دیجئے۔

جب میں آپ کو کہوں گا کہ یہ انگلی گرم ہے اور آپ کے ہاتھ کی پشت کو چھوؤں گا تو آپ کو

اس قدر گرم معلوم ہوگی کہ آپ اپنا ہاتھ فوراً کھینچ لیں گے۔

لیجئے میں کہنے لگا ہوں۔

یہ انگلی سخت گرم ہے۔

بہت سخت گرم۔

میں آپ کے ہاتھ کی پشت کو یہ انگلی........................

لگانے لگا ہوں۔

اگر معمول اپنا ہاتھ کھینچ لے تو آپ کو یہ دیکھنا چاہیے کہ یہ حرکت بناوٹ پر منحصر ہے یا واقعی غیر اختیاری۔

عموماً پہلے دونوں گروپوں کے کامیاب افراد میں بھی کامیاب رہتے ہیں اور ان کی حرکت حقیقتاً غیر اختیاری ہوتی ہے۔

یہ تمام تجربات معمول میں توجہ پذیری کی اہلیت معلوم کرنے کے لیے ہیں پہلے گروپ کے کامیاب افراد ہلکی اور اوسط درجے کی نیند تک جاتے ہیں دوسرے اور تیسرے گروپ کے افراد گہری نیند میں سو سکتے ہیں۔

مندرجہ بالا تجربات میں وہ تمام افراد جو کامیاب نہ رہیں ان کو بھی ہم ہپناٹائز کر سکتے ہیں وہ تمام افراد مندرجہ ذیل ہو سکتے ہیں۔

1۔ اپنی قوت ارادی کا ڈھنڈورا پیٹنے والے۔

2۔ ہپناٹزم سے کم علمی کی بنا پر خوف کھانے والے۔

3۔ اول الذکر افراد کو بتایا جائے کہ قوت ارادی سے ہپناٹزم کے ذریعے کمی نہیں آتی اور نہ ہی قوت ارادی کا اس میں کوئی دخل ہے جو لوگ ہپناٹائز ہو جاتے ہیں وہ کوئی کمزور قوت ارادی کے مالک نہیں ہوتے ہپناٹزم کے یہ تجربات دراصل انسان کے تخیل سے عبارت ہیں۔ اگر آپ کا تخیل بھی اچھا ہے اور آپ یہ سوچ سکتے ہیں کہ حقیقتاً یہ انگلی (ہپناٹسٹ کی انگلی دکھا کر) گرم ہے۔ تو آپ اپنے تخلیل سے کام لیں گے نہ کہ اپنی قوت ارادی سے ہپناٹسٹ کوئی آپ کی قوت ارادی کو کمزور نہیں کرتا بلکہ ہپناٹسٹ تو عام طور پر خود کو ہپناٹائز کر کے اپنی قوت

ارادی بڑھاتے ہیں۔

آخر الذکر افراد کو ضروری معلومات بہم پہنچا جائیں تاکہ ہپناٹزم کا خوف ان سے دور کیا جا سکے۔

آپ نے ابتدائی ٹسٹ لے لیا ہے اور ان افراد کو چن لیا ہے جو کہ ان ٹسٹوں میں کامیاب اترتے ہیں۔

آیئے اب ان کو ہپناٹائز کریں۔

پہلی بار ہپناٹائز کرتے وقت کتنا وقت لگتا ہے؟ یہ ایک عین فطری سوال ہے اس کا جواب یہ ہے کہ زیادہ سے زیادہ پندرہ منٹ۔

جس معمول کو آپ ہپناٹائز کرنے کے لیے کہیں گے وہ تو یہی کرے گا کہ آپ کو کتنا وقت لگے گا اگر آپ پندرہ منٹ سے زیادہ دیر ہپناٹائز کرنے میں لگا دیں تو یاد رکھیے آپ کا معمول بے چینی کا مظاہرہ کرے گا اور اس کی اثر پذیری حیرت انگیز حد تک کم ہوتی جائے گی۔ اس لئے گھڑی دیکھ کر پندرہ منٹ تک اپنی کوششوں اور تمام کا دائرہ صرف اور صرف معمول پر مرکوز کر دیجئے اور یہ مصمم ارادہ کر لیجئے کہ یہ معمول ضرور ہپناٹائز ہوگا۔

انتخاب کئے ہوئے معمول کو آرام کرسی پر دراز ہونے کی ہدایات دیجئے اور استراحت کی ہدایت مندرجہ ذیل طریقے سے دیجئے۔ کچھ ماہرین فن استراحت کا پیدا کرنا ضروری نہیں سمجھتے اور کچھ ہپناٹسٹ اس کو بہت اہمیت دیتے ہیں ان کا خیال ہے کہ معمول جس قدر آرام اور سکون سے کرنا چاہیں وہاں ٹریفک یا مشینوں کا شور یا کسی اور شے کا شور نہ ہو یہ تمام شور کی آوازیں معمول کی توجہ اپنی طرف منعطف کر لیں گے اور آپ ہپناٹائز نہ کر سکیں گے۔

اگر کمرے میں روشنی کچھ کم ہو تو بہتر ہے۔ وگرنہ لائیٹ معمول کے عین چہرے پر پڑنی چاہیے۔

معمول کی نشست آرام دہ ہونی چاہیے تاکہ وہ اس پر دراز ہوتے وقت تنگی اور تکلیف محسوس نہ کرے۔ آرام دہ کرسی کے علاوہ بیڈ اور آرام دہ سیٹ کوچ بھی استعمال کی جاسکتی ہے مگر آرام کرسی کا استعمال سب سے بہتر ہے۔

معمول کو بخشن دیجئے کہ:

جب میں ابھی آپ کو استراحت کے بارے میں ہدایات دوں گا آپ اس پر پوری طرح عمل کیجئے۔

معمول آرام کرسی پر دراز ہو چکا ہے اور آپ اسے بخشن دینے کے لیے بالکل تیار ہیں۔

اپنے جسم اور ذہن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ذہن کو صرف میرے الفاظ کی طرف لگا دیجئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا............بالکل ڈھیلا۔

اپنے پاؤں سے شروع کریں۔

اپنے پیروں کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کا پاؤں ڈھیلا ہے..................بے حس ہے۔

آپ کا پاؤں بالکل ڈھیلا ہے۔

آپ اپنی ٹانگوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..........مکمل ڈھیلا۔

اپنے پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اب اپنے بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

آپ کے بازو۔ آپ کے شانے بالکل ڈھیلے ہیں۔

اپنے ذہن کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیں۔

اور سوائے میرے اور خیالات نہ آنے دیں۔

اپنی گردن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

آپ پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

آپ کا جسم ڈھیلا ڈھالا ہو چکا ہے۔

آپ نے تمام جسم کو چھوڑ دیا ہے۔

آپ اپنے آپ سے باخبر ہوتے جا رہے ہیں۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ رکھا ہے۔

آپ پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

معمول کو یہ ہدایت دے کہ جب میں تین گنوں گا آپ اپنی آنکھیں کھول کر میرے ہاتھ میں پکڑے ہوئے پن کے سرے پر گھورنا شروع کر دیجئے آپ تین تک گنیئے۔ اگر معمول مکمل بیدار ہو کر آنکھیں کھولے رہتا ہے اور آپ کے مشورے کے مطابق پن کے سرے پر دیکھتا ہے تو اسے تب تک گھورنے دیجئے جب تک اس کی آنکھوں میں تھکاوٹ کے آثار نظر نہ آئیں لیکن اگر آپ کی ہدایت کے باوجود کہ "میرے تین تک گننے کے بعد آپ آنکھیں کھول دیں گے" نہ کھولے تو آپ کو گھبرانے کی ضرورت نہیں معمول ہپناٹائز ہو چکا ہے اس کو اور نیند کے بخشن دیجئے تاوقتیکہ وہ گہری نیند میں نہ چلا جائے۔

آیئے اب اول الذکر کو نیند میں داخل کر دیں معمول گھورتے ہوئے تھک چکا ہے اور اس کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں اور آپ بخشن دیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھوں کے پپوٹے پھڑ پھڑا رہے ہیں۔

آپ کو نیند آ رہی ہے۔

آپ گھورتے رہیے۔

جسم کو اور ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کی آنکھوں میں جلن ہو رہی ہے۔

آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

آنکھیں بند کر لیجئے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند............میٹھی نیند............گہری نیند۔

نیند کے اور بجشن دیتے جایئے۔

آپ ہپناٹزم کی خوشگوار نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند............بہت گہری نیند۔

آپ کے جسم کا وزن بڑھتا جا رہا ہے۔

اپنے سر کو نیچے ڈھلنے دیجیے۔

آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں۔

اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔

نیند............اور گہری نیند۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

آپ میری آواز سن رہے ہیں۔

آپ میری آواز برابر سنتے رہیں گے۔

جب میں آپ کو اٹھاؤں گا۔

تب ہی آپ اٹھیں گے............۔

اس سے پہلے نہیں۔

آپ اور گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند............خوش گوار نیند۔

اور آپ کا معمول ہپناٹائز ہو چکا ہے۔

......☆☆☆......

باب نمبر 7:

تنویمی نیند کی وضاحت

جس معمول کو آپ جس جگہ ہپناٹائز کرنا چاہتے ہیں اس جگہ کا ماحول بھی سنجیدہ اور پرسکون ہونا ضروری ہے آپ کسی معمول کو معلق شور رباٹریفک کی آوازیں اور گھر والوں کے قہقہوں میں سب کے سامنے ہپناٹائز نہیں کر سکتے اس کی وجہ کی کمی ہو جائے گی آپ کا معمول آپ کے بجشن پر اتنی توجہ نہ دے سکے گا جتنی کہ چاہیے اور مختلف آوازیں اس کی توجہ دوسری طرف ہٹائیں نتیجتاً آپ ناکام ہو جائیں گے۔

میرا مقصد یہ بھی نہیں کہ آپ اس کمرے میں جہاں معمول کو ہپناٹائز کیا جا سکتا ہے وہاں مختلف قسم کے فرنیچر سے کمرے کی آرائش بڑھائیں اور زیادہ پرتکلف بنائیں بلکہ اس کے لیے ماحول کا پُرسکون ہونا روشنی کا مناسب ہونا اور بیٹھنے کی جگہ کا بہتر ہونا بہت ضروری ہے اگر آپ معمول کو لکڑی کے سٹول پر بیٹھا دیں جو کہ کچھ ہلتا بھی ہو تو اس کا خیال صرف آپ کی طرف ہی نہ ہو گا بلکہ قوت توجہ منتشر ہو جائے گی اور آپ کو ہپناٹائز کرنے میں دشواری پیش آئے گی اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ اس کو ہپناٹائز ہی نہ کر سکیں۔

نیند کی درجہ بندی:

آیئے اب دیکھیں ہم اپنے معمول پر کس درجہ کی نیند طاری کر سکتے ہیں ماہرین نے نیند کے جو درجے کیے ہیں ان کی تعداد بائیس ہے مگر ہم آسانی کے لیے نیند کے تین درجے کرتے ہیں۔

1۔ ہلکی نیند میں جانے والے افراد
2۔ اوسط نیند میں جانے والے افراد
3۔ گہری نیند میں جانے والے افراد

ہم عام لوگوں کو چار گروپوں میں تقسیم کرتے ہیں ان میں سے پہلا گروپ وہ ہے جس میں

وہ تمام لوگ آتے ہیں جو کہ ایک ہپناٹسٹ سے پہلی نظر میں ہپناٹائز نہیں ہو سکے۔ گویا کہ ان پر نیند طاری ہی نہیں ہوئی ایسے لوگوں پر اگر بار بار کوشش کی جائے تو وہ ہپناٹائز ہو جاتے ہیں۔

پہلا گروپ	ہپناٹائز ہونے والے افراد	5% تا 20%
دوسرا گروپ	ہلکی نیند میں جانے والے افراد	30% تا 45%
تیسرا گروپ	اوسط نیند میں جانے والے افراد	30% تا 45%
چوتھا گروپ	گہری نیند میں جانے والے افراد	5% تا 20%

ہلکی نیند:

یہ وہ نیند کا درجہ ہے۔ جس میں معمول پر ہلکی سی غنودگی طاری ہو جاتی ہے آپ جب اپنے معمول کو ہپناٹائز کریں گے تو استراحت (جسم کو ڈھیلا چھوڑنا) کے فوراً بعد نیند کا درجہ شروع ہو جائے گا۔ اس حالت میں معمول اپنی آنکھیں بند رکھتا ہے۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے جب آپ ہپناٹائز کریں گے تو تقریباً تمام معمولوں میں صرف نیند کا یہ درجہ ہی پیدا ہو سکے گا اس کے بعد جونہی پریکٹس بڑھتی جائے گی آپ ان تمام افراد کو جو کہ ہلکی نیند میں چلے جایا کرتے تھے ان کو اوسط درجے کی نیند میں پہنچا دیں گے۔

اس حالت میں انسان کا شعور بیدار رہتا ہے اور آپ اسے کوئی ایسا سجشن نہیں دے سکتے جو اس کو ناگوار گزرے اگر آپ ان کو زیادہ مجبور کریں گے تو وہ ہپناٹزم کی نیند سے اٹھ جائیں گے اور ناگواریت کا اظہار ان کے چہرے سے صرف ظاہر ہوگا۔

اس ہلکی نیند کے عالم میں ان لوگوں کا ذہن کسی خوف یا پریشانی سے دور رہے گا۔ وہ سکون سے لیٹے ہوں گے ان کی حالت اطمینان کی سی ہوگی مگر اب اس درجہ نیند میں (Analgesia) بھی پیدا نہیں کر سکتے اور ان کے جسم کے حصے پر بے حسی طاری نہیں ہو سکتی۔

اوسطاً ان کی نیند 40% فیصد ہے۔

اوسط نیند:

یہ درجہ ہپناٹزم کی نیند کا دوسرا درجہ ہے اس گروپ کے معمول درمیانی قسم کی نیند میں چلے

جاتے ہیں وہ بالکل پُرسکون رہتے ہیں جیسے دنیا کی تمام تکالیف ان سے ہٹا دی گئی ہوں۔

آپ اس درمیانے درجہ کی نیند میں مندرجہ ذیل تجربات کر سکتے ہیں۔

1۔ نسیان۔ کوئی چیز اسے کہلوا کر بھول جانے کا سجشن دینا۔

2۔ بے حسی (Anaesthesia) اس کے جسم کے کسی حصے کو سن کر دینا اور معمول کو کسی قسم کے تکلیف یا درد کا احساس نہ ہو۔

3۔ فریب نظر (illusion) آپ اپنے معمول میں دھوکا بھی اسی درجہ کی نیند میں پیدا کر سکتے ہیں۔ مثلاً چاندی دکھا کر اسے لوہے کا بتانا۔ نیم کے پتے کھلا کر پان کا مزا لانا پانچوں حواس خمسہ کا دھوکہ پیدا کرنا۔

4۔ (Hallucination) وہم کا پیدا کرنا۔

5۔ (Nagative Hallucination) منفی وہم پیدا کر لینا۔

6۔ پوسٹ ہپناٹک سجشن کا استعمال کرنا۔ اسی درجہ نیند میں اسے پوسٹ ہپناٹک سجشن دیئے جا سکتے ہیں اور وہ ان پر بعد از نیند کے عمل کر سکتا ہے۔

اس درجہ نیند کے افراد کی تعداد بھی سب سے زیادہ ہے۔ یعنی کہ کم سے کم ساٹھ فیصدی اور زیادہ سے زیادہ نوے فیصد۔

اس اوسط نیند میں معمول کا شعور اگرچہ مکمل ہی نہیں سوجاتا بلکہ اس حد تک وہ نہیں رہتا کہ ہپناٹسٹ کے سجشن زیر اثر ہی نہ کرے وہ ہپناٹسٹ کی بات جان بھی سکتا ہے اور ہو سکتا ہے کہ اس کی نیند ہلکی ہو کر اس کو اٹھا ہی دے۔

دندان ساز اس درجہ نیند میں باآسانی معمول کے دانتوں کی خلا پُر کر سکتا ہے ڈاکٹر معمول کے چوٹ آئے ہوئے حصہ جسم کو پٹی کر سکتا ہے اور معمول کسی قسم کی مزاحمت نہیں کرتا۔

گہری نیند:

اب صرف وہ لوگ رہ جاتے ہیں ہپناٹزم کی نیند کے تیسرے درجہ کی نیند میں جائیں گے اس درجہ میں ان پر گہری نیند چھائی ہوتی ہے وہ اپنے آس پاس سے بے خبر ہوتے ہیں ان کو صرف

اپنے ہپناٹسٹ کی آواز ہی آ رہی ہوتی ہے یہ نیند کا درجہ ہپناٹزم میں بہت اہمیت رکھتا ہے۔

یہ لوگ نیند کی حالت میں ہپناٹسٹ کے بجشن پر آنکھیں کھول سکتے ہیں مگر ہپناٹزم کے اثر تلے رہیں گے معمول آنکھیں کھول کر چل سکتا ہے اور اس سے کوئی کام مثلاً الماری سے کوئی کتاب نکالنے کو کہا جاسکتا ہے اور وہ بالکل صحیح کتاب آپ کو دے سکے گا یہ وہ لوگ ہیں جن کو مکمل طور پر بے حس یا سن کر دیا جاسکتا ہے۔ اس حالت میں بڑے بڑے آپریشن کیے جاتے ہیں معمول کی انگلی آگ پر رکھ دیجئے اُسے کچھ بھی محسوس نہ ہوگا بیشک یہ ہپناٹزم کی نیند کا اہم درجہ ہے۔ وہ منفی فریب خیال (Negative Hallucination) کا مشاہدہ کرسکتا ہے۔ یعنی کہ کوئی شے اس کے سامنے موجود ہو اس کو وہ نظر نہ آئے۔

اس درجہ نیند میں معمول ہر قسم کے پوسٹ ہپناٹک بجشن پر عمل کرسکتا ہے۔ اس درجہ نیند میں غیب بینی (Claivvoionce) کا وقوع بھی ممکن ہے۔ معمول میں روشن ضمیری بھی اسی درجہ نیند میں ہوتی ہے۔ اس درجہ نیند میں ہر قسم کے بجشن پر عمل کرایا جاسکتا ہے مریض مکمل طور پر ہپناٹسٹ کے زیر اثر ہوتا ہے وہ اپنی تمام شعوری قوتیں ہپناٹسٹ کے حوالے کر دیتا ہے اور ہپناٹسٹ کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔ مگر یہ حالت کافی مشکل سے ہی پیدا ہوتی ہے بار بار ہپناٹائز کرنے سے یہ درجہ نیند پیدا کیا جاسکتا ہے۔

یاد رکھیے معمول ہپناٹائز کرنے سے تو ہو سکتا ہے مگر کئی معمول لوگوں میں اطاعت کیشی (Submissiveness) نہیں ہوتی یہ تجربات سے ثابت ہو چکا ہے مثلاً آپ کسی ہپناٹائز ہوئے معمول کو کچھ کام کرنے کا بجشن دیں اگر بار بار کہنے کے باوجود وہ ایسا نہ کرے تو آپ یہ نہ سمجھ لیجئے کہ وہ ابھی تک ہپناٹائز ہی نہیں ہوا۔ ہپناٹائز ہونے کا اندازہ اس کے اعضائے جسم اس کی تنفس کی رفتار اور عام حالت کو دیکھ کر کیا جاتا ہے۔

ڈاکٹر بی بالٹ نے نیند کو چھ درجوں میں منقسم کیا ہے امید ہے کہ آپ کے لیے ان کے نیند کے درجات کا سمجھنا بھی دلچسپ ہوگا۔

پہلا درجہ نیند:

اس درجہ نیند میں معمول اپنی پلکوں میں بھاری پن محسوس کرتا ہے اس کو غنودگی سی محسوس ہوتی ہے اور جسم ڈھیلا چھوڑ دیا ہوتا ہے۔

دوسرا درجہ نیند:

اس درجہ میں معمول اپنے ہپناٹسٹ کی تمام باتیں اور تمام ہدایات سن رہا ہوتا ہے اس میں (Catalepsy) کی حالت پائی جاتی ہے اس کا شعور اس درجہ میں بھی کام کر رہا ہوتا ہے مگر ہپناٹسٹ کی ہدایات کو ماننا پڑتا ہے ڈاکٹر بی بالٹ کے مطابق دوسرے درجہ سے زیادہ لوگوں کو مشکل ہی سے لایا جاسکتا ہے۔

تیسرا درجہ نیند:

دوسرے درجہ اور تیسرے درجہ کو (Hypotaxis) کہتے ہیں۔ اس حالت میں جسم کے جو عضو کو جو کام بتا دیئے جاتے ہیں مریض وہ کام جاری رکھتا ہے معمول کے اردگرد جو ہو رہا ہے اسے ایک خاص حد تک علم رہتا ہے۔

چوتھا درجہ نیند:

معمول بیرونی فضا سے کٹ جاتا ہے اور ہپناٹسٹ کے ہر حکم پر آمنا وصدقنا کہتا ہے جو ہپناٹسٹ کہے گا وہ ہی سن سکتا ہے۔

پانچواں اور چھٹا درجہ نیند:

یہ ہپناٹزم کی انتہائی حالت ہے اس کو خواب خرامی کی حالت سے بغیر کیا جاسکتا ہے پانچویں درجہ میں جو ہپناٹسٹ کہتا ہے اس کا نقش بہت مدھم سا قائم رہتا ہے مگر چھٹا درجہ نیند میں معمول جو اس کو کہا جائے اس کو نیند سے نکلنے کے بعد یاد کرنے کے ناقابل ہوتا ہے اس حالت میں پوسٹ ہپناٹک بجشن خواہ کسی قسم کے ہوں معمول اس پر عمل کرتا ہے۔

یہ درجہ نیند سومنابولزم (Somnanbulism) ہے یعنی کہ بہت ہی گہری نیند کی

حالت۔

عام ہپناٹسٹ شروع میں تقریباً 30% فیصد لوگوں کو ہپناٹائز کر سکتا ہے بشرطیکہ وہ ہپناٹزم کی مکمل سائنس جانتا ہو مگر جوں جوں پریکٹس بڑھتی ہے فیصدی عناصر کی تعداد بھی بڑھتی جاتی ہے اور پھر آخرکار مسلسل کوشش سے وہ ہر کس و ناکس کو ہپناٹائز کر سکتا ہے۔

تنویمی حالت چیک کرنا

آپ کا معمول آنکھیں بند کئے آپ کے سامنے سو رہا ہے وہ بالکل بے حس و حرکت ہے اور عام دیکھنے والا یہی سمجھ سکتا ہے کہ وہ عام نیند سو رہا ہے مگر۔

آپ کیسے معلوم کریں گے کہ وہ واقعی سو رہا ہے۔

مندرجہ ذیل علامات دیکھئے۔

1۔ سوئے ہوئے شخص کی جتنی اور جس طرح سانس چلتی ہے بالکل ایسی ہی سانس ہپناٹزم کی نیند میں سوئے ہوئے شخص کی ہوتی ہے۔

2۔ آنکھوں کی پتلیوں کو اگر ہاتھوں سے اوپر چڑھا کر دیکھا جائے تو آنکھیں اوپر چڑھی ہوں گی جس طرح سوتے ہوئے شخص کی آنکھیں ہوتی ہیں۔

3۔ سوئے ہوئے شخص کی طرح ہپناٹزم کی نیند میں سوئے ہوئے معمول نے بھی اپنے تمام اعضاء کو ڈھیلا چھوڑ رکھا ہوتا ہے۔ اس کے جسم کے کسی حصے میں بھی تناؤ (Tension) نہیں ہوتا۔

یہ تو ظاہری علامات تھیں جن کو دیکھ کر ہپناٹزم ہوئے معمول کا پتہ چلایا جا سکتا ہے لیکن اس کے لیے کافی مشق اور تجربہ کی ضرورت ہے۔

عام طور پر ہاتھ بلند ہونے کا ٹسٹ دے کر معمول میں نیند کا درجہ معلوم کیا جاتا ہے اور دیکھا جاتا ہے کہ آیا واقعی معمول ہپناٹائز ہوا بھی ہے یا نہیں ایک اور تجربہ جو کہ نہایت عام ہے وہ بھی نیچے بیان کر دیا گیا ہے۔

ہاتھ گرنے کا تجربہ

یہ دیکھنے کے لئے کہ آیا معمول ہپناٹائز ہو چکا ہے یا نہیں ایک آسان سا تجربہ ہے۔

معمول کا ہاتھ اٹھائیے۔

چھ انچ تک بلند کیجئے۔

آہستگی سے چھوڑیئے۔

اگر معمول ہپناٹائز ہو چکا ہو گا تو اس کا ہاتھ نیچے گر جائے گا اور اگر ابھی بیدار ہی ہو تو ہاتھ وہیں لٹکا رہے گا یا آہستہ آہستہ نیچے لائے گا ایسے معمول کو نیند اور گہرا کرنے کا سجشن دیجئے تا وقتیکہ وہ گہری نیند میں نہ چلا جائے پھر اسی تجربہ کو دہرایئے اگر معمول ہپناٹائز ہو چکا ہو گا تو ہاتھ بے جان شے کی طرح نیچے گر جائے گا۔

ہاتھ بلند ہونے کا تجربہ:

یہ تجربہ بہت ہی عام اور ضروری ہے ہپناٹسٹ عموماً اسے ہپناٹائز ہونے کے ٹسٹ میں استعمال کرتے ہیں۔ لہٰذا اس کو بین الاقوامی ٹسٹ (universal Tast) بھی کہا جاتا ہے۔

جب آپ دیکھیں کہ معمول آنکھیں بند کر کے سو رہا ہے اور دیکھنے والے یہی سمجھیں کہ وہ واقعی سو رہا ہے تو آپ معمول کو ملائم اور متوازن بھرے لہجے میں سجشن دینا شروع کیجئے۔

آپ سو رہے ہیں۔

آپ گہری نیند سو رہے ہیں۔

نیند میں ڈوبے جا رہے ہیں۔

نیند.........اور گہری نیند

میں چاہتا ہوں..............

آپ اپنے بائیں بازو کی طرف توجہ دیں۔

اپنے صرف بائیں بازو کا خیال رکھیں۔

تمام جسم کو نظر انداز کیجئے۔

آپ کا بازیاں بازو ر ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ہلکا........ بالکل غبارے کی طرح

اب اور ہلکا ہو گیا ہے۔

اور ہلکا۔

بالکل ہلکا ہو گیا ہے۔

اب یہ آہستہ آہستہ فضا میں بلند ہو رہا ہے۔

اسے بلند ہونے دیجئے۔

بلند ہونے دیجئے۔

آپ کا بازو بالکل ہلکا ہو گیا ہے۔

پرواز کرنے کے لیے بالکل تیار ہے۔

اب یہ اوپر اٹھنے کے لیے تیار ہے۔

بلند ہونے والا ہے۔

لیجئے........ بلند ہونا شروع ہو گیا ہے۔

اگر اس موقع پر ہاتھ بلند ہونا شروع ہو جائے تو درست ہے۔

ورنہ بجشن پھر سے دوبارہ شروع کیجئے۔

اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا........ بالکل ڈھیلا

آپ کا بایاں بازو ہلکا ہو گیا ہے۔

آپ کا بایاں بازو ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ہلکا........ بالکل غبارے کی طرح

غبارے کی طرح ہلکا۔

اب اور ہلکا ہو گیا ہے۔

مزید ہلکا۔

اب پرواز کرنے کے لیے تیار ہے۔

اب اوپر اٹھنے ہی والا ہے۔

اسے بلند ہونے دیجئے۔

بلند ہونے دیجئے۔

اگر اب ہاتھ بلند ہونا شروع ہو جائے تو ٹھیک ہے ورنہ بجشن کو پھر سے شروع کیجئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا........ بالکل ڈھیلا۔

گہری گہری سانسیں لیتے رہیے۔

تب تک جب تک آپ........

اپنا ہاتھ ہلکا محسوس نہ کریں۔

اب آپکا ہاتھ بہت ہلکا ہو گیا ہے۔

بہت ہلکا۔

وہ تیزی سے اوپر اٹھ رہا ہے۔

اٹھنے دیجئے۔

اور بلند ہونے دیجئے۔

اسے اوپر اٹھنے دیجئے۔

اور بلند ہونے دیجئے۔

اور اوپر۔

آپ کا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے اور ہاتھ........

بہت ہلکا ہو گیا ہے۔

اب........

(جبکہ ہاتھ بلند ہوئے ایک آدھ منٹ ہو چکا ہے۔)

آپ محسوس کر رہے ہیں۔

آپکا ہاتھ بوجھل ہو رہا ہے۔

آپکا ہاتھ وزنی ہوتا جا رہا ہے۔

یہ دوبارہ بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

بھاری..................بہت بھاری۔

اسے گرنے دیجئے۔

اسے نیچے جانے دیجئے۔

آہستہ آہستہ۔

جیسے جیسے یہ گرتا جائے گا آپ کی نیند..................

..................گہری ہوتی جائے گی۔

گہری نیند۔

گہری اور گہری نیند۔

آپ سو رہے ہیں۔

میٹھی نیند..................آپ سو رہے ہیں۔

ہاتھوں کو سخت کرنے کا تجربہ

معمول کو نیند میں بجشن دیجئے کہ

آپ اپنے دونوں ہاتھوں کی طرف توجہ دیں۔

صرف دونوں ہاتھوں کی طرف۔

ان کو بلند ہونے دیجئے۔

اور بلند۔

اور اٹھایئے اور..................

اَب دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں..................

آپس میں ملالیں۔

جب معمول کو ہتھیلیاں ملاتے کچھ دیر ہو جائے تو پھر بجشن دیجئے۔

آپ کے ہاتھ سخت ہوتے جا رہے ہیں۔

آپ کے ہاتھ آپس میں بند ہو گئے ہیں۔

بہت سخت ہوتے جا رہے ہیں۔

بہت سخت..................لوہے کی طرح۔

آپ کا کندھا بھی سخت ہوتا جا رہا ہے۔

سخت لوہے کی مانند۔

آپ کی کہنی بھی سخت ہوتی جا رہی ہے۔

آپ کی کہنی بہت سخت ہو گئی ہے۔

آپ کی کہنی بہت..................سخت ہو گئی ہے۔

آپ اسے موڑ نہیں سکتے۔

نہیں..................ہرگز نہیں۔

اب کوشش چھوڑ دیجئے۔

آپ کے ہاتھ آپس میں جڑ گئے ہیں۔

اور لوہے کی طرح مل چکے ہیں۔

جب تک میں نہ کہوں گا..................

وہ نہ کھل سکیں گے۔

معمول کے ہاتھ اگر سخت ہو جائیں اور باوجود کوشش کے انھیں علیحدہ نہ کرسکیں تو اسے ہاتھ کھولنے کے بجشن دیجئے۔

منہ کھلوانا اور سخت کر دینا:

معمول کو ہپناٹزم کی نیند میں منہ کھولنے کا بجشن دیجئے اور اسے آہستہ آہستہ سخت کرنے کے بجشن دے دیجئے اور حکم دیجئے کہ وہ منہ ہپناٹسٹ کے حکم کے بغیر بند نہیں کرسکتا۔

اگر منہ کھول کر معمول باوجود کوشش کے بند نہ کر سکے تو وہ ہپناٹائز ہو چکا ہے۔

نیند کا درجہ معلوم کرنا:

ہم بذریعہ ٹسٹ تو یہ جان چکے ہیں کہ ہپناٹائز تو ہو چکا ہے لیکن یہ نہیں جانتے کہ وہ نیند کے کس درجہ میں ہے۔ اس کا پتہ بھی چلایا جا سکتا ہے نیند کا درجہ معلوم کرنے کے لیے ہاتھ بلند ہونے کا تجربہ بہت اچھا معیار ہے۔

نیند کے عموماً یہ درجات ہیں۔

1۔ استراحت کا درجہ 2۔ ہلکی نیند 3۔ اوسط نیند 4۔ گہری نیند

استراحت کا درجہ:

اس درجہ نیند میں معمول اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے اور ذہن میں کچھ خیالات آتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے پوری توجہ ہپناٹسٹ کی طرف نہیں دے سکتا۔ اس درجہ نیند میں کوئی بھی ہپناٹزم کا تجربہ نہیں کیا جا سکتا۔

ہلکی نیند:

اس درجہ نیند میں معمول اپنے جسم اور ذہن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے اگر ہاتھ بلند کرنے کے تجربہ میں دو تین دفعہ یا پہلی دفعہ ہی بجشن دینے پر ہاتھ بلند ہو جائے تو مریض اسی درجہ نیند میں ہوتا ہے۔ مسلسل پانچ منٹ تک ہاتھ بلند ہونے کے بجشن دینے پر ہاتھ بلند نہ ہو تو اس درجہ نیند میں ہوتا ہے۔

اوسط اور گہری نیند:

اوسط درجے کی نیند میں اگر معمول ہو تو وہ بجشن دینے پر پہلی دوسری یا تیسری مرتبہ ہاتھ بلند کر لیتا ہے۔ اگر معمول گہری نیند میں ہو تو پہلی دفعہ ہی بجشن دینے پر ہاتھ بلند کر لیتا ہے۔

سلائے بغیر ہپناٹزم

ہپناٹائز کرنے کے بعد معمول کو جو احکامات ہپناٹسٹ کی طرف سے دیئے جاتے ہیں معمول

ان دو احکامات پر اثر کرتا ہے۔

1۔ پسندیدہ بجشن یا عام بجشن 2۔ غیر پسندیدہ بجشن

معمول کو اگر ہاتھ بلند ہونے کے بجشن دیئے جائیں تو وہ اس صورت میں ہاتھ بلند کر لے گا کہ اسے ہاتھ بلند کرنے میں کوئی عار نہ ہو۔ اور اسے کوئی تکلیف نہ ہو لیکن اگر وہ ایسا کرنے میں کوئی تکلیف محسوس کرتا ہے اور ایسا کرنا نہیں چاہتا اور ہپناٹسٹ اور بجشن دے رہا ہے کہ ہاتھ اٹھائیے ہاتھ کو بلند ہونے دیجئے۔ بلند.......... تو وہ اس صورت میں بجشن غیر پسندیدہ ہو جاتے ہیں مگر یہ نہ سوچئے کہ معمول اپنا ہاتھ بلند نہ کرے گا۔ معمول کو ہاتھ بلند کرنا ہوگا۔ اور ضرور کر لے گا بشرطیکہ نیند کی گہرائی حالت میں ہو۔

لیکن اگر بغیر سلائے ہپناٹائز کیا جائے تو معمول کو کچھ ایسے بجشن دینے ہوتے ہیں جو اس کو مجبور کریں کہ ایسا کام ضرور ہونا چاہیے اور یہ بجشن ضرور ماننے چاہیں۔

سلائے بغیر ہپناٹائز کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ایک ہی بجشن کی بار بار تکرار کی جائے اس حالت میں معمول سوچنے پر مجبور ہو جاتا ہے بجشن کس حد تک صحیح ہے میلون پاور نے اپنے متعلق لکھا ہے کہ ایک دفعہ اس نے بالوں کے لئے ایک ٹانک خرید لیا۔ اس نے ٹانک خریدنے کی بہت دلچسپ وجہ لکھی ہے۔ وہ کہتا ہے کہ ہر روز ٹیلی ویژن پر ایک مسلسل اور روزانہ اشتہار نے اس کو نفسیاتی طور پر اتنا مجبور کیا کہ اسے ٹانک خرید کر ہی ذہنی سکون محسوس ہو سکا۔ یہ سب بیداری کا ہپناٹزم ہے۔ اس لئے جاگنے کی حالت میں کسی ایک بجشن کی تکرار کے ذریعے نفسیاتی طور پر کسی کو اتنا مجبور کر دینا۔ کہ وہ بجشن کو پورا کرنے میں ذہنی سکون محسوس کر لے۔ تو یہ بیداری کا ہپناٹزم کہلائے گا۔

آیئے اب دیکھیں بیداری کے ہپناٹزم میں ہم کون سے تجربات کر سکتے ہیں۔

1۔ ہاتھوں کو باندھنا 2۔ پاؤں کو سخت کر دینا

3۔ جسم کا کوئی حصہ سن کر دینا 4۔ آگے یا پیچھے کو گرانا

5۔ کوئی خیالی چیز کا تصور کروانا۔ وغیرہ وغیرہ

ہاتھوں کو باندھنا:

اس تجربے کے لیے باب ٹو (بی ون B-1) دیکھئے مکمل طریقہ دیا گیا ہے۔

پاؤں کو سخت کر دینا:

معمول کو سیدھا کھڑا ہونے کو کہیے۔
اور سجشن دینا شروع کر دیجئے۔
آپ سیدھے کھڑے ہو جائیے۔
سیدھے......... بالکل سیدھے۔
بالکل......... آپ سیدھے کھڑے ہیں۔
اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
مکمل ڈھیلا۔
اپنے پاؤں کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
ڈھیلا......... بالکل ڈھیلا۔
مکمل ڈھیلا۔
اپنے پاؤں کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
اپنے بازوؤں کو آزادانہ.........
نیچے گرنے دیجئے۔
اپنے چہرے کے عضلات.........
کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
ڈھیلا......... بالکل ڈھیلا۔
آپ آرام محسوس کر رہے ہیں۔
آرام......... سکون۔
اپنے بائیں بازو کو.........

ایڑھی سے بائیں طرف گھمائیے۔
لیکن پاؤں وہیں رہنے دیجئے۔
بالکل وہیں۔
اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
ڈھیلا......... بالکل ڈھیلا۔
اپنے بازوؤں کا خیال کیجئے۔
وہ بھاری ہو رہے ہیں۔
تمام وزن بازوؤں پر ہے۔
آپ کے پاؤں بھی بھاری ہو رہے ہیں۔
کیونکہ.........۔
آپ نے جسم ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔
آپ کے پاؤں بھاری ہو گئے ہیں۔
آپ کے پاؤں بھاری ہو رہے ہیں۔
اپنے تمام وزن پاؤں پر جانے دیجئے۔
میری آنکھوں میں گھورتے رہیے۔
لگاتار......... مسلسل
جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
ٹانگوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
اپنا تمام وزن.........
صرف ٹانگوں پر جانے دیجئے۔
صرف ٹانگوں پر۔
آپ کی ٹانگیں بہت بھاری ہو رہی ہیں۔
بہت بھاری۔

بہت زیادہ بھاری۔ بہت بھاری۔

آپ کا جسم بھاری ہو گیا ہے۔

میری طرف گھورتے رہیے۔

لگاتار۔

آپ کی ٹانگیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بہت بھاری۔

آپکا کنٹرول آپ کی ٹانگوں سے۔

ختم ہو چکا ہے۔

آپ کا بایاں پاؤں ....۔

مڑ چکا ہے۔

وہ ٹیڑھا ہو چکا ہے۔

وہ سیدھا نہیں ہے۔

اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا .... بالکل ڈھیلا۔

آپ کے پاؤں بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

بہت بھاری۔

وہ جم چکے ہیں۔

وہ اپنی جگہ سے نہیں ہل سکتے۔

ہرگز نہیں۔

آپ کوشش کر کے دیکھ لیجئے۔

اگر معمول کوشش کے باوجود پاؤں نہ ہلا سکے تو کچھ دیر بعد اس کو نیند سے اٹھنے کے بجشن دے دیجئے۔

اب آپ ٹھیک ہو رہے ہیں۔

ٹھیک .... بالکل ٹھیک۔

میں پانچ تک گنتی گنوں گا۔

آپ تین تک پہنچئے ....۔

اپنا دایاں پاؤں اٹھائیں گے۔

پھر چار پر بایاں۔

اور پانچ پر بالکل تروتازہ ہو نگے۔

لیجئے۔

ایک .... دو۔

آپ ٹھیک ہو رہے ہیں۔ آپ طبعی حالت میں آ رہے ہیں۔

تین۔ چار۔ پانچ۔

اس طرح معمول کے پاؤں سخت کر کے اس کو آگے نہ بڑھنے کے بجشن دیجئے۔ مثلاً

آپ کے پاؤں سخت ہو چکے ہیں۔

بالکل سخت۔

آپ اپنی جگہ سے ہل بھی نہیں سکتے۔

ہرگز نہیں ہل سکتے۔ (تحکمانہ لہجے میں)

آپ کوشش کر کے دیکھ لیجئے۔ (نرم آواز میں)

ہرگز نہیں ہل سکتے (تحکمانہ لہجے میں)

جب تک میں نہ کہوں۔

اس کے بعد بجشن کا اثر ختم کروا دیجئے۔

3۔ سُن کر دینا:

معمول کے جسم کا کوئی حصہ سن کیا جا سکتا ہے۔ فقط اس کے لیے بجشن مختلف ہیں جسم کے ایک حصے کو سن کرنے کا بجشن دیجئے۔

4۔آگے یا پیچھے کو گرانا:

اس کے لیے مکمل طریقہ گذشتہ صفحات میں دیا گیا ہے۔۔

5۔خیالی چیز کا تصور کرانا:

مثلاً کسی بھی خوشبو وغیرہ کا تصور کروایا جا سکتا ہے اس کے لیے بھی اس قسم کے سجشن دیجئے اور معمول وہی تصور کرے گا۔

ان تمام تجربات سے پہلے معمول میں یہ دیکھنا بھی ضروری ہے کہ آیا وہ ان کے لیے خاطر خواہ توجہ پذیری کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں یا نہیں۔

اس کے لیے ڈاکٹر سیج کا ٹسٹ گذشتہ صفحات میں دیا گیا ہے۔

اگر معمول ڈاکٹر سیج کے ٹسٹ میں کامیاب ہو جائے تو وہ ان تجربات کو بخوبی دکھا سکتے ہیں۔

......☆☆☆......

باب نمبر 8:

سجشن کے اثرات

سجشن ایک ہپناٹسٹ کا بنیادی ہتھیار ہے سجشن ہر وہ ہدایت ہے جو ہپناٹسٹ اپنے معمول کو ہپناٹائز کرنے کے لئے دیتا ہے۔ سجشن کو قبول کرنے کی استعداد ہر انسان میں پائی جاتی ہے سجشن کے لیے معمول کے لئے ماحول کا بہتر ہونا اور ماحول کا جاذب توجہ ہونا بھی ضروری ہے۔

معمول کے ساتھ وہ تمام بات چیت جو ہپناٹسٹ دوران عمل کرے گا اور جو معمول کے لئے ہدایت رکھتی ہو اس کو سجشن کہتے ہیں سجشن کی مندرجہ ذیل اقسام ہیں۔

تیاری کا سجشن:

(preparctory) ہپناٹزم کے (Suggestion) ذریعے سلانے سے پہلے کے سجشن کہتے ہیں۔اس کے ذریعے ہپناٹسٹ معمول کو سونے کے لئے تیار کرتا ہے۔

خالص ہپناٹک سجشن:

(Hypnotic syggestion) نیند لانے کے لئے جو سجشن دیے جاتے ہیں ان کو خالص ہپناٹک سجشن کہتے ہیں۔

معالجاتی سجشن:

(post Hypnotic Suggestion) وہ سجشن جو کہ ہپناٹزم کی نیند کے دوران کئے گئے ہوں اور معمول ہپناٹزم کی نیند سے اٹھنے کے بعد ان پر عمل کرے ان کو پوسٹ ہپناٹک سجشن کہتے ہیں۔

ماحول ہم پر بہت اثر انداز ہوتا ہے اور سجشن قبول کرنے میں حیرت انگیز اثر ڈالتا ہے جب ہم کسی اچھی کتاب یا اچھے میگزین کا مطالعہ کرتے ہیں تو اس کتاب سے اثر قبول کرتے ہیں اور وہ

بجشن جوکہ کتاب کا مصنف ہمیں دیتا ہے ہماری شخصیت کو بدلنے میں اپنا اثر دکھاتا ہے۔

مشہور ماہر نفسیات فرائیڈ (Freud) کہتا ہے کہ بجشن کسی عمل کے لئے تحریک کرتا ہے اس کے لئے وہ اپنی کتاب (introductory on pgych oanalysis) میں لکھتا ہے۔میں کہتا ہوں آسمان پر دیکھئے غبارہ اڑرہا ہے تو آپ اوپر دیکھنے لگیں گے دراصل غبارے کے تصور نے آپ کواوپر دیکھنے کے عمل پر تحریک کی ہے یہ تو ہوا بجشن کا اثر مگر بجشن کے لئے کچھ باتوں کا ہونا لازمی ہے۔

1۔ بجشن دینے والے کا ذاتی وقار اور معاشرہ میں اس کی وقعت۔

2۔ بجشن کا جاذب توجہ ہونا۔ 3۔ بجشن کا مختصر اور جامع ہونا۔

4۔ بجشن کا معمول کی طبیعت کے خلاف ہونا۔

بجشن دینے والے کا ذاتی وقار معمول کو ہپناٹائز کرنے میں بہت اثر ڈالتا ہے ہپناٹسٹ کی ذاتی شخصیت کا اس میں کافی دخل ہے راقم نے ہپناٹسٹ کے باب میں اس کی کافی حد تک وضاحت کردی ہے کہ ہپناٹسٹ کا بنیادی وقار اور اس کی معاشرہ میں نیک نامی معمول کو کسی حد تک متاثر کرتی ہے۔اس کی مزید مثال میں آپ کو یوں دے سکتا ہے کہ بجشن صحیح آدمی ہی سے صحیح کام کرتا ہے اگر آپ چاہتے ہیں کہ بجشن کا اثر مکمل ہو تو بجشن اس شخص سے نکلنا چاہیے جس کی وقعت معمول کے دل میں بھی از حد ہو اگر ایک جاہل مزدور یہ کہے کہ ہوا زمین سے دو میل اوپر ختم ہو جاتی ہے اور شاید ہی کوئی ایسا ہو جو اس کی بات پر یقین کر لے لیکن اگر یہی بات ایک پروفیسر یا ایک ٹیچر کہے تو ہم فوراً یقین کر لیتے ہیں اس کی کیا وجہ ہے بجشن ایک ہی ہے مگر بجشن دینے والے کی شخصیت بدل گئی ہے۔

ہپناٹزم میں معمول بجشن کو اس لیے مانتا نہیں کہ تمام کے تمام بجشن درست اور معنی خیز نہیں ہوتے بلکہ ہپناٹسٹ کے ذاتی وقار کے باعث اسے جو ہپناٹسٹ پر اعتماد ہوتا ہے فوراً اس کی تعمیل کرتا ہے اور یہیں سے بجشن کی اثر پذیری حد شروع ہوتی ہے اور ہم کہتے ہیں کہ بجشن کا اثر ہونا شروع ہو گیا ہے۔ہم نیند کے اور بجشن دیتے ہیں اور معمول ان کو بلا کسی پس وپیش مانتا جاتا ہے اور اسی طرح گہری نیند میں چلا جاتا ہے۔

آپ کسی کتاب میں یا اخبار میں کچھ کتابوں پر تبصروں کا مطالعہ کرتے ہیں آپ اپنی پسند کے مطابق اور نقاد کی رائے کے مطابق ایک کتاب کا انتخاب کر لیتے ہیں آپ نے یہ انتخاب کیوں کیا اس کا صاف جواب یہ ہے کہ آپ کو نقاد پر جو اعتماد تھا اس اعتماد نے اس انتخاب پر مجبور کیا حالانکہ آپ نے کوئی کتاب دیکھی نہیں ہے کہ بجشن کن لوگوں پر زیادہ اثر کرتا ہے اور اس کی وجوہات کیا ہیں۔اس لیے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ بجشن کا کیا اثر ان لوگوں پر ہوتا ہے جو تنقید و تبصرے سے عاری ہوتے ہیں اور جوں جوں تنقید و تبصرے کی اہلیت کسی میں گھٹتی جائے گی اس کو ہپناٹائز کرنا آسان ہو جائے گا۔اس لئے اچھے معمول جاہل بچے اور وہ افراد ہو سکتے ہیں جو تربیت یافتہ ہوں تربیت یافتہ اشخاص میں تنقید کی صلاحیت کم ہوتی جاتی ہے۔

اُردو میں بجشن کا ترجمہ ''ہدایت'' کی جاتی ہے۔مگر اس میں بجشن کی سی جامعیت اور معنی نہیں پائے جاتے۔

بجشن کا اثر کتنا گہرا ہوتا ہے۔اس کی مثال بھی آپ لے سکتے ہیں دو چار دوستوں میں کھڑے ایک دوست کو اگر باقی تمام کہنے لگیں۔تمہاری زبان کیوں اٹک رہی ہے تم تتلا کر کیوں بول رہے ہو۔تمہیں لکنت کیوں ہو گئی ہے تو.............یقین کیجئے آپ کا دوست اگر آپ کے بجشن قبول کرنے لگے گا تو باتوں میں پھر ضرور اٹکے گا اب اگر آپ اس کو بجشن کو دور کرنے کا بھی اور بجشن دیں کہ وہ تمہارے ساتھ مذاق کیا گیا تھا تم ٹھیک ہو تو وہ بہت دیر اور کافی مشکل سے تتلانا ٹھیک کر لے گا کیونکہ اس کے لاشعور میں یہ بات بیٹھ چکی ہے کہ میں بولتے وقت تتلاتا ہوں بجشن کا اثر بہت گہرا ہوتا ہے کچھ سال ہوئے لاہور کے ایک سینما گھر میں فلم کا شو دیکھتے ہوئے ایک خوفناک سین دیکھ کر ایک تماشائی کا ہارٹ فیل ہو گیا اور آپ نے یہ بھی اکثر دیکھا ہوگا کہ خواتین بجشن کا اثر زیادہ قبول کرتی ہیں پکچر دیکھتے ہوئے کسی دردناک مناظر کو دیکھ کر عورتوں کے آنسو آجاتے ہیں اور خوفناک مناظر دیکھ کر ان کی چیخیں نکل جاتی ہیں۔اور کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ بے ہوش بھی ہو جاتی ہیں گویا بجشن قبول کرنے میں خواتین کو بھی نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔

خواتین عام طور پر ماہرین فن کے قریب مردوں سے جلد ہپناٹائز ہو جاتی ہیں اس کی وجہ بھی بجشن کی اثر پذیری مردوں سے زیادہ پائی جاتی ہے۔اس کی مثال یہ ہے کسی غمناک سین کو دیکھ کر

عورتوں کی آنکھوں میں آنسو آ جاتے ہیں۔ اور وہ بے اختیار رونے لگتی ہیں ان کے جذبات اثر انداز ہوتے ہیں۔

سجشن دینے کے لیے آواز کا نرم اور شیریں ہونا ضروری ہے۔ اگر آپ نیند کے سجشن اکھڑی اکھڑی اور سپاٹ لہجے میں بولے تو آپ کا معمول ہپناٹائز نہیں ہوگا۔ اس لیے سجشن کی اثر پذیری کے لیے آواز کا اچھا ہونا بھی ازحد ضروری ہے ورنہ آپ کے تمام سجشن کام نہ کریں گے اور اس صورت میں ناکامی ہوگی آواز کو تیز بنانے کے لیے ٹیپ ریکارڈ کا استعمال سب سے اچھا ہے ٹیپ ریکارڈ میں اپنی کئی آوازیں مختلف لہجوں میں بولیے اور آپ یوں محسوس کریں کہ آپ کے سامنے معمول بیٹھا ہے اور آپ اسے ہدایت جاری کر رہے ہیں آپ مندرجہ ذیل سجشن بار بار مختلف لہجوں میں بول کر سٹٹ کریں اور دیکھیے کہ آخر کار کون سا لہجہ آپ کو درست اور اثر پذیر معلوم ہوتا ہے اس کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات بھی مدنظر رکھیے۔

1۔ سجشن آہستہ آہستہ دیجئے۔

2۔ سجشن وہی دیجئے جو کہ معمول کی طبیعت کے موافق ہو۔

3۔ سجشن نرم آواز میں دیجئے۔ 4۔ ان کو مدنظر رکھ کر یہ سجشن دیجئے۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ کی آنکھوں میں جلن ہو رہی ہے۔

آنکھیں بند ہونے والی ہیں بند ہونے والی ہیں۔

مگر آپ گھورتے رہیے۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ کی آنکھوں کے پپوٹے بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

پپوٹے بھاری ہو گئے ہیں .... آپ کی آنکھیں خود بخود بند ہونے والی ہیں۔

اب نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند۔ میٹھی نیند۔ گہری نیند

آپ نے دو تین لہجوں میں یہ سجشن دہرانے ہیں اب آپ ٹیپ کھول دیجئے آپ سر سے دور کوئی اوپر نکتہ ڈھونڈ لیجیے کہ آپ کی آنکھیں اوپر رہیں اُسے گھورتے رہیے اور ٹیپ چلنے دیجئے اب آپ دیکھیں کہ کون سی آواز زیادہ متاثر کرتی ہے پھر اسی لہجے کی بار بار پریکٹس کیجئے آپ صحیح لہجہ سیکھ جائیں گے اور ہپناٹائز آسان ہو جائے گا۔

پروفیسر فریڈرک نے سجشن کی اثر پذیری کو معلوم کرنے کے لیے ایک سادہ سا تجربہ کیا پروفیسر نے ایک خالی بوتل جس میں کوئی محلول پڑا تھا میز پر رکھا اور کلاس کے لڑکوں کو سجشن دیا کہ اس بوتل میں پینٹ کی خوشبو ہے۔ اسکا اثر آپ پر ضرور ہوگا اگر آپ بوتل کھولیں اور سونگھیں پروفیسر نے ایسی ہی ہدایات لڑکوں کو دیں اور پھر لڑکوں کو حکم دیا کہ باری باری آئیں آکر خود اس کو سونگھیں لڑکوں کا تاثر حیرت انگیز تھا وہ باری باری آتے۔ اور خوشبو سونگھتے اور واپس چلے جاتے پروفیسر نے بعد میں ہر لڑکے سے پوچھا۔ اور ہر لڑکے نے اس خوشبو کی تصدیق کی۔

بوتل میں کسی قسم کی خوشبو نہ تھی۔ وہ محلول محض پانی تھا۔

اس واقعہ سے بھی سجشن کی اثر پذیری کا کافی حد تک اندازہ ہو سکتا ہے۔

سجشن کی اقسام:

مکمل سجشن کو پانچ حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

1۔انٹر ہپناٹک سجشن:

ہپناٹک نیند کے دوران کچھ ہی لوگوں کو تجاویز دی جا سکتی ہیں جو کہ محض دو مراحل ہیں موثر ہو سکتی ہیں۔ غنودگی کی حالت اور ہلکی نیند کی حالت کیونکہ اس سے زیادہ گہری حالت جس میں محاورتاً سویا مرا برابر ہوتے ہیں اس میں ذہن مکمل کام نہیں کر رہا ہوتا جس کی وجہ سے سجشن قبول کرنا ممکن نہیں ہوتا ہپناٹزم کی آخری حالت یعنی سوم نام بلسٹک میں بھی ڈرامائی انداز میں سجشن دیئے جا سکتے ہیں انٹر ہپناٹک سجشن معمول کی حسوں کو اپیل کر کے دی جا سکتی ہے اس طریقے میں معمول کو ایسی اشیاء دکھائی جاتی ہیں جن کا درحقیقت وجود نہیں ہوتا۔ مثلاً اس کی سماعت کی حس کو اپیل کر کے کچھ آوازیں از قسم گھنٹی کی آواز۔ میوزک یا ہنسنے کی آواز سنتے کو کہا جاتا ہے جبکہ کمرے میں مکمل خاموشی

ہوتی ہے اس طرح اس کے ذائقے کی حس کو اپیل کر کے اس کو ایسی چیزیں کھلائی جاتی ہیں جن کو حقیقت میں نہ کھائے لیکن بظاہر اس کو مزہ آ رہا ہوتا ہے جیسے کہ سیب آلو وغیرہ مزید براں معمول کی حس لامسہ کو ابھارتے ہوئے اس سے کہلوایا جاسکتا ہے کہ وہ نرم وملائم ریشمی چیز کو چھو رہا ہے جبکہ حقیقت میں وہ کسی کھردری سطح کو چھو رہا ہوتا ہے آخر میں وہ کسی کھردری سطح کو چھو رہا ہوتا ہے آخر میں معمول کی قوت شامعہ کو اپیل کرتے ہوئے اُسے امونیا گیس یا کوئی اور خوشبو سنگھائی جاتی ہے اور اسے محسوس کروایا جاتا ہے کہ جیسے وہ گلاب کی خوشبو سونگھ رہا ہو۔

دوسرے مرحلے میں معمول کے اعضاء جسم میں زبانی ہدایات کے ذریعے کھچاؤ پیدا کرنے کا احساس پیدا کیا جاتا ہے۔ معمول کو اسی پوزیشن میں بٹھا دیا جاتا ہے جہاں اسے حرکت کرنے کی ضرورت نہ پڑے یعنی حالت بیداری میں بھی یہ عمل کیا جاسکتا ہے بالخصوص اسے معمول پر جو ہپناٹک نیند کے آخری درجے تک کبھی نہیں پہنچا ہپناٹسٹ کوئی بھی حرکت شروع کر سکتا ہے یا روک سکتا ہے مثلاً بازو، ٹانگوں، ہونٹوں، زبان، آنکھوں یا پتلی کی حرکت اسی طرح یا اچانک بولنا شروع کروا دینا یا بولنے سے روک دینا معمول کو لکھنے کے لیے بھی بٹھایا جاسکتا ہے لیکن ان سجشن کا مطلوبہ اثر معمول کے ہپناٹسٹ پر اعتماد پر منحصر ہوتا ہے۔

عام طور پر تین اقسام کے لوگ ہدایات کے لیے زیادہ مناسب ہوتے ہیں۔

1۔ ایسے معمول جو سجشن پر ہر صورت میں عمل کرنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

2۔ ایسے لوگ جو ان ہدایات کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں جو اُن کی ذاتی، اخلاقی اقدار کے خلاف ہوں۔

3۔ ایسے لوگ جو صرف خوش گوار ہدایت پر عمل کرتے ہیں۔

پوسٹ ہپناٹک سجشن:

پوسٹ ہپناٹک سجشن وہ سجشن ہیں جو کہ معمول کو ہپناٹزم کی نیند میں دیئے جاتے ہیں اور معمول جاگنے پر ان پر عمل کرتا ہے۔ پوسٹ ہپناٹک سجشن اس اشارے کو بھی کہتے ہیں جس کو دوبارہ دیکھتے ہی معمول نیند میں چلا جاتا ہے پوسٹ ہپناٹک سجشن پر عمل کرنے کی صلاحیت سجشن کو

نیند میں دینے پر منحصر ہے۔ ہلکی نیند میں کوئی پوسٹ ہپناٹک سجشن نہیں دیا جاتا اوسط درجے کی نیند میں پوسٹ ہپناٹک اگر دیا جائے تو یہ معمول کی مرضی ہوگی کہ وہ اس سجشن پر عمل کرے یا نہ کرے اس صورت میں وہ سجشن پر اپنی مرضی سے عمل کرتا ہے گہری نیند میں دیئے ہوئے پوسٹ ہپناٹک سجشن پر معمول جاگنے پر عمل کرنا یقیناً ہوتا ہے اور معمول کو اس کا ادراک نہیں ہوتا۔

یقینی طور پر کسی پوسٹ ہپناٹک سجشن کا مکمل اثر دیکھنے کے لئے کسی ایسے سجشن کے لئے گہری نیند کا پیدا کرنا لازمی ہے گہری نیند میں آ کر کسی کو یہ سجشن دیا جائے کہ وہ چٹکی بجانے پر ہنس دیا جائے گا تو جاہیئے کہ ہپناٹسٹ کے بار بار چٹکی بجانے پر معمول ہنس دیتا ہے۔ اور اسے خود معلوم نہیں ہوتا کہ کسی مقصد کے تحت وہ ہنس رہا ہے اس کی حرکات اس پوسٹ ہپناٹک سجشن کے تحت غیر ارادی ہوتی ہے۔

پوسٹ ہپناٹک سجشن کے اثرات کی مدت کا جن باتوں پر انحصار ہے تو وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ سجشن کی نوعیت   2۔ نیند کا گہرا ہونا   3۔ بار بار دہرانا

سجشن کی نوعیت:

اگر ہم معمول کو ناپسندیدہ سجشن دیں تو اس کا اثر صرف چند لمحے ہی رہے گا۔ اس لئے آپ کو ہرگز وہ سجشن نہ دینا چاہیے جو معمول کے جذبات کو ٹھیس لگائے اگر پسندیدہ سجشن دیا جائے تو وہ اس کا اثر سالہا سال تک رہے گا۔ اس لئے حتی الوسع معمول کو غیر ضروری اور ناپسندیدہ سجشن دینے سے پرہیز کریں اس کا یہ بھی نتیجہ نکل سکتا ہے کہ آپ اگر ناپسندیدہ سجشن معمول کو ہلکی نیند میں دیں تو چونکہ اس کا شعور کچھ جاگ رہا ہے۔ اس لیے وہ اٹھنے پر آپ کے سجشن کو بُرا سمجھے ہوئے آپ کو بھی بُرا سمجھنے لگے۔

نیند کی گہرائی:

ہلکی نیند میں دیئے گئے سجشن اپنا کوئی اثر نہیں رکھتے اس لئے جتنی بھی گہری نیند ہو سکے پیدا کرنا چاہیے۔ نیند کو گہرا کرنے کے لیے مستند طریقے پچھلے ابواب میں بیان کر دیئے گئے ہیں نیند کی گہرائی کو دیکھنا از حد ضروری ہے۔

نیند جتنی گہری ہوگی پوسٹ ہپناٹک سجشن کا اثر اسی لحاظ سے بڑھتا جائے گا۔

بار بار دہرانا:

ایک پسندیدہ سجشن کو بار بار دہرانے سے اس کا اثر بہت بڑھ جاتا ہے اس لئے حتی الوسع ایک پوسٹ ہپناٹک سجشن کو بار بار دوہرایئے گہری نیند میں کسی پوسٹ ہپناٹک سجشن کو بار بار دہرانے سے وہ بہت دیرپا ہوتا ہے۔

پوسٹ ہپناٹک سجشن کے فوائد:

پوسٹ ہپناٹک سجشن کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں۔

1۔ معمول کو گہری نیند میں ڈالنا:

جب دوبارہ ہم کسی معمول کو ہپناٹائز کرنا چاہیں تو اس صورت میں پوسٹ ہپناٹک سجشن بہت کارآمد ہوتے ہیں معمول کو گہری نیند میں سجشن دیجئے۔

آئندہ جب میں آپ کو ہپناٹائز کرونگا۔

آپ فوراً گہری نیند سو جائیں گے۔

میں جونہی تین تک گنوں گا۔

تین گنتے ہی۔

آپ گہری نیند میں سو رہے ہوں گے۔

گہری نیند۔

اور پھر تب ہی اٹھیں گے جب میں اٹھاؤں گا۔

اس سے پہلے نہیں۔

آئندہ جب میں۔

تین تک گنوں گا۔

آپ فوراً گہری نیند سو جائیں گے۔

2۔ کوئی عمل کروانا:

پوسٹ ہپناٹک سجشن دیجئے کہ جاگنے پر جبکہ میں آپ کے سامنے سے فون اٹھاؤں گا آپ چیخ ماریں گے۔

معمول اگر گہری نیند میں ہو تو یقیناً جاگنے پر چیخ مارے گا۔

3۔ معالجاتی نقطہ نظر سے:

معالجاتی سجشن ہلکی اور درجے کی نیند میں بھی دیئے جاسکتے ہیں اس کے لئے خاص گہری نیند کا پیدا کرنا ضروری نہیں۔

ہاں البتہ اگر گہری نیند طاری ہو تو یہ بھی بہتر ہے۔

غیر پسندیدہ پوسٹ ہپناٹک سجشن دینے سے حتی الوسع گریز کرنا چاہیے۔

ضروری باتیں:

پوسٹ ہپناٹک سجشن دینے کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پیش نظر رکھیے۔

1۔ ہر سجشن مختصر دیجیے۔

2۔ سجشن کو کئی بار دہرایئے۔

3۔ سجشن اس عام الفاظ میں دیجئے جو معمول آسانی سے سمجھ سکے۔

4۔ ایک سجشن کا ایک ہی مطلب دیجئے۔

5۔ سجشن گول مول الفاظ میں نہ دیجئے۔

پوسٹ ہپناٹک سجشن کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ پہلے حصے میں جاگنے کے بعد دی گئی سجشن یاد رکھی جاتی ہیں۔ جبکہ دوسرے حصے میں جاگنے کے بعد یہ سجشن دماغ سے محو ہو چکی ہوتی ہیں۔

3۔ ملتوی شدہ سجشنز:

ایسے سجشنز کے نتائج کافی طویل عرصے کے بعد برآمد ہوتے ہیں کچھ ماہرین کا خیال ہے کہ

ملتوی شدہ سجشن پر عمل نیند سے باہر آنے کے بعد ہوتا ہے لیکن معمول مکمل طور پر حالت بیداری میں نہیں ہوتا بلکہ عامل کے دیئے ہوئے وقت کے مطابق دوبارہ تھوڑی دیر کے لیے ترمیمی حالت میں چلا جاتا ہے۔اور ملتوی شدہ سجشن پر عمل درآمد کے بعد معمول نیند سے باہر آ جاتا ہے ملتوی شدہ سجشن گھنٹوں یا ہفتوں کے وقفے سے بھی عمل میں آ سکتی ہیں اور معمول کو علم نہیں ہوتا کہ وہ ایسی حرکت کیوں کر رہا ہے جس کا عامل نے اُسے دوران ہپناٹزم حکم دیا تھا کیونکہ جاگنے کے بعد عامل کے دیئے ہوئے وقت کے درمیانی وقفے میں وہ سجشن بھول جاتا ہے لیکن وقت مقرر پر سجشن کا اثر شروع ہو جاتا ہے۔

4۔آٹو سجشن:

آٹو سجشن سے مراد یہ ہے کہ مریض ہپناٹسٹ کی بجائے اپنی مرضی کا سجشن قبول کریں۔اس لیے اس میں عامل اور معمول کا صحیح رابطہ استوار نہیں ہوتا جو کہ معمول کے علاج کی راہ میں رکاوٹ ثابت ہوتا ہے۔آٹو سجشن پہلے سے ذہن میں پختہ کی گئی بات کے مطابق ہی کام کر سکتی ہے اور ہپناٹسٹ کی ہدایت کو ماننے سے انکار کر دیتی ہے۔اصل میں ہپناٹک سلیپ آٹو سلیپ کی طرح ہی ہوتا ہے اور اسی دوران آٹو سجشن معمول کے اندر سے ہی اٹھتی ہے وہ اپنے اندر کے خیالات پر عمل کرتا ہے اور ہپناٹسٹ کی سجشن آخر کار معمول کی اپنی سجشن بن جاتی ہے کیونکہ وہ ان پر یقین رکھتا ہے اور ان پر عمل کی اُمید کرتا ہے کیونکہ اس کے برعکس خا کی آٹو سجشن نتیجہ خیز ثابت نہیں ہوتا۔

ٹیلی پیتھک سجشن:

اس طریقے میں ٹیلی پیتھی کے ذریعہ ہدایت دی جاتی ہیں ہپناٹسٹ معمول کی کسی حرکت کو کسی بھی وقت اپنی مرضی سے شروع یا ختم کر سکتا ہے اس کے لیے خاص ذہنی مہارت ہوتی ہے ایسی ذہنی مہارت نزدیکی رشتہ داروں کے درمیان جذباتی ہم آہنگی کی بنا پر باآسانی حاصل کی جاسکتی ہے کیونکہ اس میں معمول کو یہ تجویز کیا جاسکتا ہے کہ وہ دُور دراز کے علاقے میں موجود کسی شخص سے دماغی طور پر رابطہ قائم کریں۔اس طرح معمول ہپناٹزم کی حالت میں پہنچ جاتا ہے جبکہ عامل اپنی ہدایات کے ذریعے اس کے دماغ میں موجود ہوتا ہے لیکن معمول کو یہ یاد نہیں رہتا کہ ہپناٹزم

کی حالت میں اس سے کیا کچھ سرزد ہوا لہٰذا عامل کو چاہیے کہ معمول کو حالت بیداری میں لانے سے پہلے والی تمام ہدایت منسوخ کر دیں تا کہ جاگنے کے بعد اس پر کوئی اثرات باقی نہ رہے ٹیلی پیتھک سجشنز کا تعلق فی الحال پریکٹیکل سے زیادہ تھیوری پر ہے اور اس موضوع پر جاری تحقیقات کے کامیاب ہونے پر اس میدان میں مزید پیش رفت کی امید ہے۔

سجشن دینے کا طریقہ:

سجشن کیسے دیا جائے۔اس آرٹیکل کا بغور مشاہدہ اور مسلسل تجربہ آپ کو سجشن دینا سکھا دے گا۔

سجشن دیتے وقت مندرجہ ذیل ہدایت مدنظر رکھیے۔

1۔سجشن ایک مطلب واضح کرے:

سجشن کو کبھی بھی گول مول الفاظ میں نہ ادا کیجئے بلکہ سیدھے سادھے الفاظ میں اس کو ظاہر کیجئے۔سجشن کے الفاظ بہت آسان ہونے چاہئیں تا کہ معمول کو سمجھنے میں دشواری پیش نہ آئے آپ ادھر سجشن دیں اور ادھر معمول سجشن کو فوراً قبول کرے مثلاً آپ جب دیکھیں کہ معمول کی آنکھیں گھورتے ہوئے تھک چکی ہیں تو یوں سجشن نہ دیجئے۔

آپ کی آنکھیں گھورتے ہوئے نم آلود ہو کر بہت تھکتی جا رہی ہیں۔

آنکھوں کے تھکنے سے آپ کو نیند بھی ہلکی ہلکی محسوس ہو رہی ہے۔

بلکہ مندرجہ ذیل سجشن فوراً کام کریں گے۔

آپ کی آنکھیں گھورتے ہوئے تھک چکی ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ کی آنکھوں سے پانی بہہ رہا ہے۔

آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں میٹھی نیند۔گہری نیند۔

2۔ بجشن سادہ اور عام فہم میں دیا جائے۔

بجشن کو جس حد تک ہو عام فہم ہونا چاہیے دقیق الفاظ کو سمجھنے کے لیے معمول کی توجہ ہٹ جائے گی اور وہ اثر پذیری بہت کم قبول کرے گا ہمیشہ سادی زبان میں بجشن دیجئے۔ مثلاً

آپ تھکاوٹ محسوس کر رہے ہیں۔
آپ کی آنکھیں تھکتی جا رہی ہیں۔
آپ کی آنکھیں بھاری ہوگئی ہیں۔
آپ نیند میں جا رہے ہیں۔
نینداور نیند۔
میٹھی نیند.................گہری نیند۔

3۔ ایک ہی بجشن کو بار بار دہرایئے:

بجشن کا دہرانا معمول پر نفسیاتی اثر ڈالتا ہے اور وہ اثر پذیری جو کہ ایک دفعہ بجشن دینے پر قبول نہ کر سکا تھا اس کو وہ دوسری دفعہ بجشن دینے پر حاصل کر لے گا۔ مگر بجشن کو اس حد تک نہ دہرایئے کہ معمول کی طبیعت پر بار ہونے لگے اگر ایسا ہوا تو معمول ہپناٹائز نہ ہو سکے گا مثلاً مندرجہ ذیل بجشن اثر پذیری دکھانے کے بجائے گھٹاتے ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھکتی جا رہی ہیں۔
آپ کی آنکھیں تھکتی جا رہی ہیں۔
آپ کی آنکھیں بھاری ہوگئی ہیں۔
آپ کی آنکھیں بھاری ہوگئی ہیں۔
آپ کی آنکھیں تھکتی جا رہی ہیں۔

4۔ بجشن موقع محل دیکھ کر دینے چاہیں:

بجشن کا استعمال تب کیجئے۔ جب اس کی ضرورت ہو ایک جراح نشتر کا استعمال طب میں اس وقت کرتا ہے جب ایک ناسور یا پھوڑے کا کاٹنا مقصود ہو اور بحالی صحت کے لیے۔ اس لئے

اگر آپ بھی اپنے نشتر کا ناجائز وقت استعمال کریں گے تو بری طرح ناکام ہوں گے اگر ایک پڑھتے ہوئے شخص کو آپ یہ بجشن دیں کہ آپ کی ٹانگ ہل رہی ہے۔ ٹانگ حرکت میں ہے تو آپ خود ہی محسوس کریں گے کہ یہ بجشن کا کتنا ناجائز استعمال ہے اور معمول نے اس کا کتنا برا منایا ہے آخر اس کی بھی عقل اور دماغ ہے کیا وہ یہ دیکھ نہیں سکتا کہ پڑھتے ہوئے جب کہ وہ ساکن ہے اس کی ٹانگ حرکت میں کیسے آ گئی۔ کیا کوئی مافوق الفطرت عناصر سے اس کی دشمنی ہے نہیں اس کے برعکس آپ اگر اسی پڑھتے ہوئے شخص کو یہ بجشن دیں کہ آپ کی آنکھیں پڑھتے ہوئے سرخ ہو رہی ہیں آپ کی آنکھیں پڑھتے ہوئے تھک چکی ہیں آرام کر لیجئے۔ تو وہ آپ کے تمام بجشن پر مکمل اثر دکھائے گا۔

اگر معمول پر گھورتے ہوئے کافی دیر ہو چکی ہے اور وہ اس کو دیکھتے ہوئے تھک چکا ہو اور آپ بھی یہ دیکھیں کہ اس کی آنکھیں کافی بھاری ہوگئی ہیں تو بجشن شروع کریں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔
مگر آپ گھورتے رہیے۔
آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔
آپ اپنی آنکھیں بند کر لینا چاہتے ہیں۔
آپ کی آنکھوں میں مسلسل گھورنے سے جلن ہو رہی ہے۔
آپ کی آنکھوں کے پپوٹے بھاری ہو چکے ہیں۔
آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔
بند ہونے والی ہیں۔

آپ اگر اب دیکھیں کہ آنکھیں واقعی بند ہونے والی ہیں تو بجشن جاری رکھیے تاوقتیکہ معمول نیند میں پہنچ جائے۔

بجشن کیا دینے چاہیں:

جس وقت اس کی ضرورت ہو اگر معمول گھبراہٹ اور تھکان محسوس کر رہا ہے اس کو بجشن دینا

شروع کر دیجئے۔ آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں آپ کو نیند آ رہی ہے وغیرہ وغیرہ۔

مندرجہ بالا ہدایات بجشن کا صحیح استعمال سکھا دیں گے۔ بجشن دیتے وقت معمول اگر کسی قسم کا اثر نہ دکھائے تو آپ کو بجشن لگاتار دینا چاہیں اس وقت گھبراہٹ یا خوف کا ہلکا سا شائبہ بھی آپ کے چہرے پر نظر نہ آنا چاہیے آپ بے خوفی سے بجشن دیتے رہیے تھوڑی دیر میں معمول میں اثر پذیری پیدا ہوگی اور وہ بجشن قبول کرنے لگے گا۔ اور بجشن قبول کرنے کے ساتھ آپ کا آدھا کام ختم ہوگیا اب صحیح بجشن آپ کے منہ سے نکلتا ہے اگر آپ اب بھی بجشن کا استعمال جاری رکھیں تو معمول میں انتہا درجے کی اثر پذیری پیدا ہو جائے گی۔ اور آپ کے مزید بجشن کو بلا پس و پیش ماننے لگے گا۔

معمول کو بیدار کرنا:

ہپناٹزم کی نیند سے جگانا اور معمول کو بیدار کرنا بہت آسان ہے ہم اسے عام بجشن دے کر نیند سے باہر لا سکتے ہیں اور معمول بیدار ہو جاتا ہے لیکن اگر بار بار بجشن دینے کے باوجود معمول نہ اُٹھے تو آپ کو فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں کہ معمول کو کوئی حادثہ پیش آ جائے گا بلکہ وہ خود ہی تھوڑی دیر بعد ہپناٹزم کی نیند سے عام نیند میں چلا جائے گا اور پھر تب ہی اٹھے گا جب اس کی تکان خود بخود ختم ہو جائے گی۔

نیند سے اٹھانے کے لیے مندرجہ ذیل اصول یاد رکھیے۔

"اگر کسی معمول کو ہپناٹزم کی نیند سے اٹھانا مقصود ہو تو اس کے لیے دو طریقے ہیں اول بجشن دوم کوئی اشارہ"

بجشن سے اٹھانا:

آپ معمول کو بجشن کے ذریعے جگا سکتے ہیں اس کا طریق کار یہ ہے جب معمول ہپناٹزم کی گہری نیند سو رہا ہو تو اسے بجشن دیجئے۔ سوتے رہیے۔

نیند۔

گہری نیند۔

آپ گہری نیند میں سو رہے ہیں۔

جب میں آپ کو اٹھاؤں گا۔

تب ہی آپ اٹھیں گے۔

اس سے پہلے نہیں۔

آپ سو رہے ہیں۔

جب میں۔

تین تک گنوں گا۔

تو دو تک پہنچتے پہنچتے۔

آپ کی تمام نیند غائب ہو جائے گی۔

آپ کا جسم ہلکا پھلکا.................... ہو جائے گا۔

آپ تازہ دم ہو جائیں گے۔

اور جب میں۔

تین کہوں گا۔

آپ آنکھیں کھول دیں گے۔

ایک..........۔

آپ کی نیند ہلکی ہو رہی ہے۔

ہلکی.......... بہت ہلکی۔

آپ تازہ دم ہو رہے ہیں۔

گہری سانس لیجئے۔

دو..........۔

آپ کی نیند ختم ہو گئی ہے۔

آپ تازہ دم ہو گئے ہیں۔

آپ اٹھنے والے ہیں۔

آپ اٹھنے لگے ہیں۔

تین..............۔

اگر معمول تین کہنے سے پہلے ہی اٹھ جائے تو بجشن تمام مکمل کیجئے اور ادھورا نہ چھوڑیئے اور اگر تین کہنے پر اٹھ جائے تو بہتر ہے اور اگر تین کہنے کے باوجود نہ اٹھے تو اس کی آنکھوں پر تین کہتے ہوئے کچھ انگلیوں سے دباؤ ڈالیے وہ اٹھ جائے گا۔

اس کے علاوہ دوسرے ہر قسم کے بجشن اٹھانے کے لیے دیئے جاسکتے ہیں مگر یاد رکھیے کہ۔

معمول کو کسی دہشت انگیز طریقے سے نہ جگانا چاہیے۔اور خاص کر معمول کے کسی حصہ جسم کو نہ چھونا چاہیے۔اور خصوصاً عورت کو اٹھانے کے لیے ہرگز نہ چھوا جائے۔

آپ یہ بجشن بھی دے سکتے ہیں۔

آپ عنقریب اٹھنے والے ہیں۔

جاگنے والے ہیں۔

میں تین تک گنوں گا۔

اور آپ جاگ جائیں گے۔

جب آپ اٹھیں گے تو۔

بالکل تروتازہ ہوں گے۔

ایک..............۔

آپ جاگنے والے ہیں۔

دو..............۔

آپ آنکھیں کھولنے لگے ہیں۔

تین..............۔

آنکھیں کھول دیجئے۔

آپ بالکل ٹھیک ٹھاک ہیں۔

اشارہ سے اٹھانا:

معمول کو ایک اشارہ بتا دیجئے کہ جب میں وہ اشارہ کروں گا تم فوراً آنکھیں کھول دو گئے۔

مثلاً۔

جب میں گھنٹی بجاؤں گا۔

تو آپ فوراً..................۔

اسی وقت۔

آنکھیں کھول دیں گے۔

آپ بالکل تروتازہ ہونگے۔

اور اس کے علاوہ بھی کوئی اشارہ دے سکتے ہیں مگر اشارہ صاف اور واضح ہونا چاہیے تاکہ معمول کو سمجھنے میں کوئی دشواری نہ ہو۔

میں جب آپ کا۔

ہاتھ دباؤں گا۔

تو آپ فوراً۔

آنکھیں کھول دیں گے۔

آپ بالکل تازہ دم ہوں گے۔

اگر معمول نہ اٹھے تو ذیل کا طریق کار بہت مفید ہوتا ہے۔

آپ جاگنے والے ہیں۔

آپ ابھی جاگ جائیں گے۔

جب آپ اٹھیں گے۔

آپ بالکل تازہ دم ہوں گے۔

آپ کی تھکاوٹ ختم ہو چکی ہوگی۔

آپ جاگنے کے بعد۔

خوشی اور راحت محسوس کریں گے۔

آپ جاگنے کے لیے۔

دس تک گنیں۔

جب میں چار تک گنوں گا۔

تو آپ۔

دس تک گنیں گے۔

چھ تک جب آپ پہنچ جائیں گے۔

آپ آنکھیں کھول دیں گے۔

اور دس تک بالکل جاگ جائیں گے۔

میں چار تک گننے۔

لگا ہوں۔

آپ بھی گننے کے لئے تیار ہو جایئے۔

ایک............دو..............تین۔

چلئے..............۔

شروع کیجئے۔

معمول اکثر اٹھ جاتا ہے اور اس کو اتنا بھی معلوم نہیں ہوتا کہ وہ کیوں گنتا رہا ہے۔

......☆☆☆......

باب نمبر 9:

ہپناٹائز کرنے کے طریقے

ہپناٹزم کی بنیادی طور پر تین حالتیں ہوتی ہیں۔ جن پر ہپناٹزم کی بنیاد ہے جو کہ حسب ذیل ہیں۔

1۔ عام حالت:

اس حالت میں معمول کے بس میں نہیں ہوتا وہ اپنی آنکھیں کھول سکے اس کے ہاتھ اور پاؤں رفتہ رفتہ اس کے قابو سے باہر ہو جاتے ہیں وہ خود سے اور گردوپیش سے بیگانہ ہو جاتا ہے۔

2۔ درمیانی حالت:

اس حالت میں معمول پر گہری مصنوعی نیند طاری ہو جاتی ہے اس دوران ہدایت قبول کرنے کی صلاحیت بہت کم ہو کر رہ جاتی ہے اس کا لاشعور تمام احکامات کو قبول کرنے کی پوزیشن میں ہوتا ہے۔

3۔ بے ہوشی کی حالت:

یہ ہپناٹزم کی بہت گہری نیند کی حالت ہوتی ہے معمول تمام شرائط و احکامات کو قبول کرتا ہے اور جب وہ نیند سے بیدار ہوتا ہے تو اسے یاد ہوتا ہے کہ ہپناٹزم کی حالت میں اسے کیا بخشن دی گئی تھی یہ آخری مرحلہ ہوتا ہے جس میں معمول اپنے آپ پر کنٹرول کھو دیتا ہے اور ان باتوں پر درست طریقے سے عمل کرتا ہے جو ہپناٹسٹ اسے تجویز کرتا ہے اگر اس حالت میں معمول کو انڈیکشن دی جائے کہ وہ تکلیف محسوس نہیں کرے گا تو واقعی تکلیف محسوس نہیں کرتا خواہ اس کے جسم کے کسی حصے کو کتنی ہی ضرب کیوں نہ لگائی جائے تو نیند کے بعد معمول ہشاش بشاش بیدار ہو جاتا ہے ڈاکٹر برن ہیم کے مطابق ہپناٹزم کی بنیاد مندرجہ ذیل تین اُصولوں پر قائم ہے۔

1۔اُمید:

یہ ہپناٹزم کے حصول کے حوالے سے ایک بنیادی نقطہ ہے۔

2۔ارادہ:

یہ ہپناٹزم کو مکمل طور پر بصورت تمام مکمل کرنے کا ذریعہ بنتا ہے۔

3۔اثرات:

ہپناٹسٹ کے ماہرانہ شخصی اثرات ہپناٹزم کی کامیابی کے حصول میں مدو معاون ثابت ہوتے ہیں۔

ہپناٹزم کا آغاز:

متبدی حضرات کے لیے ہپناٹزم میں کامیابی کے اُصول کے لیے تین اہم طریقے ذیل میں بیان کیے جارہے ہیں جن کو وہ اپنی سہولت کے مطابق اکٹھے یا علیحدہ علیحدہ استعمال کرسکتا ہے۔

1۔چارکوٹ سسٹم:

چارکوٹ سسٹم کسی چمکدار شے کے استعمال پر زور دیتا ہے مقناطیسی یا بجلی کی کوئی ڈیوائس جو ہپناٹزم کے منتخب آلات کے ساتھ لگائی گئی ہوں اس کے ذریعے پریشر ڈالا جاتا ہے اس طریقے میں یہ کوشش کی جاتی ہے کہ معمول کے حواس خمسہ میں سے کسی ایک کے ذریعے ترمیمی حالت بیدار کی جائے اس کے لیے عموماً حس یا حس لامسہ، حس سامعہ یعنی دیکھنے چھونے اور سننے کی حسوں کو استعمال کیا جاتا ہے اچھے نفسیات کے حاصل رنگوں، عمدہ میوزک اور نرم وملائم اشیاء معمول پر اچھا اثر بیدار کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں معمول کے کردار کا اچھی طرح جائزہ لینے کے بعد یہ اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔کون سا رنگ اس پر سلانے اور جگانے کے حوالے سے مفید و موثر ثابت ہوگا۔

حس باصرہ کے بعد حس سامعہ یعنی سننے کی حس اہمیت رکھتی ہے آواز کی مصنوعی تکرار سے معمول میں غنودگی بیدار کی جاتی ہے کلاک کی ٹک ٹک گھنٹی کی تیز آواز اور اسی قبیل کی دوسری

آوازیں نیند بیدار کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں آخر میں حس لامسہ یعنی چھونے کی حس کا درجہ آتا ہے جسم کے کچھ حصوں مثلاً آنکھوں، ناک کی جڑ، انگوٹھا اور کہنی وغیرہ مخصوص پوائنٹ ہیں جن پر معمولی پریشر ڈالنے سے آرام دہ جسمانی حالت کے ساتھ غنودگی بیدار ہوتی ہے۔

2۔نینسی سسٹم:

اس سسٹم کی خصوصیت یہ ہے کہ اس کے ذریعے معمول کے ذہن کو متحرک کر کے تنویمی نیند بیدار کی جاتی ہے اگر ہپناٹسٹ انسانی جسم کے کام کرنے کے طریقہ کار کا بخوبی علم رکھتا ہو تو یہ سسٹم بڑا موثر ثابت ہوتا ہے نینسی سکول آف تھارٹ سے تعلق رکھنے والے ڈاکٹر ہول کے مطابق اس طریقے سے تنویمی نیند طاری کرنے کے لیے مندرجہ ذیل انڈکشن مفید ثابت ہوتی ہے۔

"آپ سونے کی کوشش کریں اور اس کے علاوہ کسی خیال کو ذہن میں نہ لائیے۔"

آپ کی پلکیں لگاتار بھاری ہو رہی ہیں اور آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

آپ کا جسم بہت تھکاوٹ محسوس کر رہا ہے۔

آپ کے بازو سونا شروع ہوگئے ہیں اور ٹانگیں بھاری ہو رہی ہیں۔

نیند کی خواہش نے آپ کے تمام جسم کو جکڑ رکھا ہے۔

آپ کی آنکھیں بند ہیں نیز آپ کا سر اور پورا جسم بھاری ہو رہا ہے آپ کے ذہن سے خیالات ختم ہو رہے ہیں اور آپ مزاحمت بھی نہیں کرسکتے۔

آپ کوشش کے باوجود اپنی آنکھیں کھول نہیں سکتے۔

آپ اپنے بازو کو اپنی مرضی سے حرکت نہیں دے سکتے۔

اب آپ مکمل طور پر سو گئے ہیں۔

اب آپ اس وقت تک بیدار نہیں ہوں گے جب تک میں آپ کو ایسا کرنے کو نہ کہوں۔

مندرجہ بالا طریقہ تنویمی نیند بیدار کرنے کے لیے بہت کامیاب ہے اس کے علاوہ مسمیرائی یا مقناطیست کا استعمال۔

ہپناٹزم کے ماہرین کے طریق ہائے کار:

اس باب میں دنیا کے بڑے بڑے ہپناٹسٹوں کے طریق کار بیان کئے جائیں گے راقم الحروف نے ہر جگہ تفصیل سے کام لیا ہے اور کوئی نقطہ نظر انداز نہیں ہونے دیا۔

1۔ڈاکٹر بریڈ کا طریقہ:

ڈاکٹر بریڈ ہی پہلے وہ آدمی تھے جنہوں نے ہپناٹزم کے عملی خطوط پر کام کرنا شروع کیا اور اس کو طب میں استعمال کیا ڈاکٹر بریڈ معمول پر نظریں جمانے Gazing اور پاسس Passes سے ہپناٹزم کر دیتے تھے۔

ڈاکٹر بریڈ کا طریق کار یہ ہے۔

وہ معمول کو جسم ڈھیلا چھوڑ دینے اور استراحت Relexation کرنے کی بار بار ہدایت کرتے تھے۔

جب معمول میں استراحت بیدار ہو جاتی اور جسمانی تناؤ بالکل ختم ہو جاتا تو چھوٹا سا آئینہ لے کر مریض کی آنکھوں کے سامنے آٹھ دس انچ کے فاصلے پر ماتھے سے اوپر رکھ دیتے اور مریض کو اسے گھورنے کی ہدایت کرتے جب آنکھوں میں تناؤ بیدار ہو جاتا تو بجشن شروع کر دیتے۔

آئینہ کو گھورتے رہیے۔

مسلسل اور لگاتار۔

اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

گردن کا تناؤ ختم کر دیجئے۔

آپ کا جسم بھاری ہو رہا ہے۔

آپ کی آنکھیں بوجھل ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

بھاری .... بہت بھاری۔

مگر آپ گھورتے رہیے۔

کیونکہ وہ۔

بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بہت بھاری۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

آپ اپنی آنکھیں کھول نہیں سکتے۔

آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہیں۔

آپ تکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند .... گہری نیند۔

گہری نیند .... میٹھی نیند۔

ڈاکٹر بریڈ آنکھوں کو تھکا کر نیند بیدار کیا کرتے تھے۔

2۔ڈاکٹر وہٹ لو کا طریقہ:

ڈاکٹر وہٹ لو کا دعوی ہے کہ "میں دنیا کے ہر شخص کو دس سیکنڈ میں ہپناٹائز کر سکتا ہوں" ڈاکٹر وہٹ لو گردن کے پیچھے کانوں کے نزدیک شریانوں کو انگلیوں سے دباتے جس کے باعث دماغ میں دوران خون کی رفتار کم ہو جاتی اور معمول چند سیکنڈ میں آنکھوں کے سامنے اندھیرا محسوس کرتا ڈاکٹر تھکن اور نیند کے بجشن دے کر صرف چار پانچ سیکنڈ میں ہپناٹائز کر لیتے۔

ہماری گردن کے دونوں طرف کانوں کے نزدیک جو شریانیں دماغ اور چہرے کو خون پہنچاتی ہیں۔ ان کو بند کرنے سے خون کا دورہ دماغ کی طرف ہو جاتا ہے اور معمول نیند میں چلا جاتا ہے۔

Carotrd کا لفظ یونانی حرف Karotides سے نکلا ہے جس کا مطلب نیند ہے اس سے ہمیں یہ پتہ بھی چلتا ہے کہ یونانی لوگ جانتے تھے کہ اس شریان کو دبانے سے معمول پر نیند

طاری ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر وہٹ لو کا یہ طریقہ جوڈو کشتی کا ایک داؤ ہے یہ طریقہ بعض دفعہ بہت خطر ناک ثابت ہوتا ہے اور ہپناٹسٹ اسے بہت ہی کم استعمال کرتے ہیں۔

3۔ڈاکٹر برہنیم کا طریقہ:

ڈاکٹر برہنیم بھی ایک بہت بڑے ہپناٹسٹ گزرے ہیں وہ اپنے مریضوں کو بڑی ہوشیاری سے ہپناٹائز کرتے تھے اور معمول جلد ہی نیند کی آغوش میں چلا جاتا۔

ڈاکٹر برہنیم کا طریقہ کار یہ تھا۔

معمول کو آرام کرسی پر بیٹھنے کی ہدایت کرتے اس کو اپنا جسم ڈھیلا چھوڑنے کا بار بار بجشن دیتے معمول کو ہپناٹسٹ کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنے کی ہدایت کرتے۔

اس کے بعد کبھی شہادت کی انگلی اور انگوٹھے کو گھورنے کی ہدایت کرتے ڈاکٹر برہنیم خود کبھی انگلی اور انگوٹھے کو ملاتے اور کبھی کھولتے انگلی اور انگوٹھے کو بند کرنے سے اگر معمول بھی آنکھیں بند کرتا تو اسے نیند کے بجشن دیتے۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہوگئی ہیں۔

بھاری ہو رہی ہیں۔

بھاری ہو رہی ہیں۔

آپ کا جسم بھاری ہو رہا ہے۔

آپ تکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ نیند بھی............ محسوس کر رہے ہیں۔

نیند............ گہری نیند۔

آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہوگئی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

انھیں بند کر لیجئے۔

اس طرح نیند کی ہدایت دے کر معمول کو ہپناٹائز کر دیتے۔

4۔ڈاکٹر بیبج کا طریقہ:

ڈاکٹر بیبج 1898ء میں اپنے فن کے ماہرین میں گنے جاتے تھے انہوں نے نیویارک انسٹی ٹیوٹ آف سائنس کی بنیاد رکھی۔ انہوں نے سب سے زیادہ زور جسم کے تمام عضلات کو ڈھیلا کرنے پر دیا تھا انکا نظریہ تھا کہ معمول جتنے آرام اور سکون کے ساتھ ہوگا اس کی بجشن پذیری کی اہلیت بڑھتی جائے گی۔

وہ کہتے تھے کہ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دینے سے مقصد نیند کا بیدار کرنا ہے وہ اس کے ساتھ ہی یہ کہتے تھے کہ ہپناٹزم کی نیند کے وقت جسم کو ڈھیلا چھوڑ دینے سے ویسی ہی کیفیت طاری ہو جاتی ہے جیسی کہ سوتے وقت۔

ان کا طریق کار یہ تھا۔

معمول کو آرام کرسی پر دراز ہونے کی ہدایت کیجئے اور بجشن دیجئے۔

آپ آرام کے ساتھ لیٹ جائیے۔

آرام اور سکون کے ساتھ۔

اپنے تمام جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

پہلے پاؤں سے ابتدا کیجئے۔

اپنے پاؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا...... بالکل ڈھیلا۔

اپنا گھٹنا بھی ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا ڈھالا۔

اب اپنی ٹانگوں کو۔

ڈھیلا...... بالکل ڈھیلا۔

اپنی رانوں کو............ مکمل ڈھیلا۔

اب آپ اپنے پاؤں کو پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

(اگر پھر تناؤ بیدار رہوتا)

اپنے پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

بالکل ڈھیلا۔

آپ اپنے بازوؤں کو۔

بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔

مکمل ڈھیلا۔

اپنی انگلیوں اور........ ہاتھوں کو۔

ڈھیلا بالکل ڈھیلا۔

آپ نے اپنے پورے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔

ڈھیلا ڈھالا۔

آپ آرام کے ساتھ لیٹے ہیں۔

آپ لذت محسوس کر رہے ہیں۔

آپ آرام کے ساتھ لذت محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

نیند........ گہری نیند۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

آپ گہرائیوں میں جا رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

بند ہو رہی ہیں۔

آپ سونے والے ہیں۔

آپ سو رہے ہیں........ آپ سو رہے ہیں۔

آپ گہری نیند سو رہے ہیں۔

اور ان جملوں کو بار بار دہرانے سے معمول پر نیند طاری ہو جاتی اور تھوڑی دیر بعد وہ گہری نیند میں چلا جاتا۔

5۔ ڈاکٹر لائڈ ٹکی کا طریق کار:

ڈاکٹر لائڈ ٹکی معمول کو کوچ پر ٹیک لگا کر بٹھا دیتے۔ اور خود اس کے پہلو میں کھڑے ہو جاتے۔

اب ڈاکٹر لائڈ ٹکی اپنی پہلی دو انگلیوں کو معمول کے ماتھے سے ایک فٹ کے فاصلے پر اس طرح رکھتے کہ معمول کی آنکھیں اس کو دیکھنے کے باعث تھک جائیں۔

اب معمول کو ان انگلیوں کے سرے پر لگاتار گھورنے کی ہدایت کرتے مسلسل اور لگاتار۔

معمول کو اپنے ذہن سے سوائے ہپناٹسٹ کے تمام خیالات باہر پھینک دینے کو کہتے۔

ایک آدھ منٹ تک لگاتار دیکھنے سے جب معمول میں کھچاوٹ اور تکان کے آثار بیدار ہوئے تو ساتھ ساتھ آپ نیند کے بجشن بھی دیتے جاتے۔ جیسے

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

بھاری........ بہت بھاری۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند میں جا رہے ہیں۔

اگر معمول پر جلد ہپناٹزم کی نیند بیدار ہوتی تو اس کی پیشانی پر ہاتھ رکھ دیتے۔ اور اس طرح تکان کے بعد نیند کے بجشن دیتے جاتے اور آخر کار معمول گہری نیند میں چلا جاتا۔

6۔ڈاکٹر لی بالٹ کا طریقہ:

ڈاکٹر لی بالٹ DR.Liebeailt بھی معمول پر نیند طاری کرنے میں بہت مہارت رکھتے تھے وہ معمول کو جسم ڈھیلا چھوڑنے اور پھر اس کو بجشن کے ذریعے ہپناٹائز کر دیتے تھے معمول تھوڑی ہی دیر بعد ہپناٹزم کی نیند سو رہا ہوتا۔

ڈاکٹر لی بالٹ اپنے دور کے بہترین ماہرین فن میں شمار ہوتے تھے۔

اور انھوں نے ہزاروں مریضوں کا بلا معاوضہ علاج کیا تھا۔

ان کا طریق کار یہ ہے۔

مریض کو آرام کرسی یا کوچ پر دراز ہونے کی ہدایت کرتے۔

ذہن سے تمام خیالات نکال دینے کو کہتے۔

اسے اپنی آنکھوں میں غور سے دیکھنے اور لگاتار گھورنے کی ہدایت کرتے اگر اس کی آنکھیں جلد بند نہ ہو جائیں تو پھر ان کو آنکھیں بند کرنے کو کہتے۔

ساتھ ہی بجشن دینے شروع کر دیتے۔

تمہاری آنکھیں تھک چکی ہیں۔

بھاری ہو چکی ہیں۔

تمہارے ہاتھ پاؤں بھاری ہو گئے ہیں۔

سن ہوتے جا رہے ہیں۔

تم اپنے آپ سے بے خبر ہوتے جا رہے ہو۔

اس طرح بار بار بجشن دینے سے وہ ہپناٹائز ہو جاتا۔

7۔ڈاکٹر سڈنی فلاور کا طریقہ:

ڈاکٹر سڈنی فلاور بھی ایک نامی ہپناٹسٹ تھے وہ ہر معمول پر الگ طریقے کا انتخاب کرتے ان کا نظریہ تھا کہ کسی ایک طریقہ سے ہر معمول کو ہپناٹائز نہیں کیا جا سکتا۔

ان کا طریقہ کار یہ تھا۔

معمول کی آنکھوں کے سامنے کوئی ڈیڑھ منٹ کے فاصلے پر اور ماتھے سے فٹ اوپر ایک چھوٹا سا آئینہ رکھ دیتے۔

معمول کو اس آئینہ پر مسلسل گھورنے کی ہدایت کرتے جب کچھ نظری تکان بیدار ہو جاتی تو بجشن دینے لگتے۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بوجھل ہو گئی ہیں۔

آپ تکان محسوس کر رہے ہیں۔

میں گننے لگا ہوں۔

آپ۔

ہر طاق عدد پر۔

آنکھیں کھولئے۔

اور جفت عدد پر۔

آنکھیں بند کر لیجئے۔

جب آپ چالیس۔

پر پہنچ جائیں گے۔

تو آنکھیں بہت تھک جائیں گی۔

بہت زیادہ۔

اور جب ساٹھ تک۔

تو آنکھیں تکان کی وجہ سے۔

کھل نہ سکیں گی۔

آپ کا جسم بھاری ہوتا جائے گا۔

آپ تکان محسوس کریں گے۔

اور میں اور آگے گنتا جاؤں گا۔

آپ پر۔

اور نیند طاری ہوتی جائے گی۔

نیند اور گہری نیند۔

لیجئے۔

میں گننے لگا ہوں۔

ایک............دو............تین۔

ایک عدد گننے کے بعد دو سیکنڈ کا وقفہ دیتے اور پھر دوبارہ اس طرح اکثر و بیشتر ہپناٹائز ہو جاتے۔

جب پلکیں جھپکنے لگتیں۔

اور معمول۔

نیند محسوس کرنے لگتا اور تھکاوٹ کے بجشن دیتے۔

معمول تھوڑی دیر بعد میں ہپناٹائز ہو جاتا۔

اس طریقے سے وہ لوگ ہپناٹائز کیے جاتے ہیں جو کہ تنقید و تبصرے کی خاصی اہلیت رکھتے ہیں مثلاً طلباء اور وہ افراد جنہوں نے نفسیات کے دو چار حرف پڑھے ہوں۔

اس طریقے میں ہر عدد پر آنکھیں بند کرنے اور کھولنے کا بجشن بھی دیا جا سکتا ہے بقیہ نیند کے بجشن اسی طرح دیجئے۔

ارسکن کا طریقہ:

ارسکن Eirskine نے اپنی تمام زندگی ہپناٹزم کے لیے وقف کر دی اور اس نے لنگڑے لوگوں کا علاج کیا ہے اس نے اندلوگوں کی آنکھیں واپس دلا دیں اور زبان کی لکنت کو ختم کیا ارسکن اپنے معمول میں یکسوئی بیدار کرنا چاہتا ہے سب سے پہلے وہ معمول کو آرام کرسی پر بیٹھنے کی ہدایت کرتا اور کرسی کی پشت سے ٹیک لگانے کا بجشن دیتا اس موقع پر معمول اگر کوئی تکلیف محسوس کرتا تو فوراً اس کی تکلیف دور کر دی جاتی۔

پھر اس کو آہستہ آہستہ بجشن دیتا۔

میں گنتی گننا شروع کرتا ہوں۔

آپ ہر نمبر پر آنکھیں کھولئے۔

اور بند............کر لیجئے۔

اس وقت آپ کے ذہن میں کوئی۔

دوسرا خیال نہ آئے۔

لیجئے۔

ایک............دو............تین۔

ارسکن گنتی گننے لگتا حتیٰ کہ معمول کی آنکھوں کے پپوٹے پھڑپھڑانے لگتے وہ کرسی میں دھنسنے لگتا اور پھر آخر کار اس کی آنکھیں بالکل بند ہو جاتیں۔

ارسکن اب گنتی گننا بند کر دیتا۔ اور نیند کے بجشن شروع کر دیتا اس طرح وہ مکمل ہپناٹائز ہو جاتا۔

......☆☆☆......

باب نمبر 10:

ہپناسس کے چند عملی طریقے

معمول کو پہلے طے شدہ طریقے کے علاوہ اور طریقوں سے بھی سلایا جاسکتا ہے وہ تمام طریقے جن کے ذریعے معمول پر ہپناٹزم کی نیند طاری کی جاتی ہے ان کو ہپناٹزم کے عملی طریقے کہتے ہیں یہ طریقے اپنی نوعیت کے لحاظ سے کافی اہم ہیں کیوں کہ ہر ایک معمول صرف ایک ہی طریقہ سے ہپناٹائز نہیں ہوسکتا۔ اس کے لئے کسی اور طریقے کار کی ضرورت ہوتی ہے۔ راقم الحروف یہاں ہپناٹزم کے عملی طریقوں کے باب میں ان تمام طریقوں کی وضاحت کرتا ہے جو کہ عام طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ اگر کوئی معمول ایک طریقہ سے ہپناٹائز نہ ہوسکے تو دوسرے سے ہپناٹائز ہو جاتا ہے۔

راقم نے یہاں ان تمام طریقوں پر نمایاں اور تفصیل سے روشنی ڈالی ہے تا کہ قاری کا تشنہ ذوق مکمل ہوسکے۔ اور وہ ہپناٹزم کے عملی طریقوں پر عبور حاصل کرلے۔

سردست ہم دو طریقوں سے ہپناٹائز کرسکتے ہیں۔

1۔ بغیر آلات کی مدد کے ہپناٹائز کرنا۔

2۔ آلات کی مدد سے ہپناٹائز کرنا۔

1۔ بغیر آلات کی مدد کے ہم مندرجہ ذیل طریقوں سے ہپناٹائز کرسکیں گے۔

ا۔ نظری تکان بیدار کرنا **Eye Fixation Method**

ب۔ تدریجی سستی سے ہپناٹائز کرنا **Progpessive Relexation Method**

ج۔ براہ راست سونا **Gazing**

د۔ دوا کے دھوکہ سے ہپناٹائز کرنا **By Medicine**

2۔ آلات کی مدد سے ہم مندرجہ ذیل طریقے استعمال کریں گے۔

ا۔ ہپناسٹک سے ہپناٹائز کرنا **Hypnopise**

ب۔ آف تعلمس کوپ سے ہپناٹائز کرنا

ج۔ بجلی کے بلب سے سلانا

د۔ انگوٹھی سے سلانا

ریت گھڑی کا طریقہ

بغیر آلات کی مدد سے ہم جن طریقوں سے ہپناٹائز کرسکتے ہیں ان کا طریق کار مفصل نیچے دیا گیا ہے۔

نظری تکان بیدار کرکے ہپناٹائز کرنا:

اس کو کرسی پر دراز ہونے کی ہدایت کیجئے۔ اور اس کو پشت سے ٹک کر بیٹھنے کی ہدایت بھی دیجئے۔

اس کو کہیے اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دے۔

جسم کو مکمل آرام دہ حالت میں چھوڑ دیجئے۔

بالکل ویسی حالت میں..........

جس حالت میں وہ سوتا ہے۔

اس کو کہیے کہ اپنی ناک کی جڑ پر گھورنا شروع کردے اور تب تک گھورتا رہے جب تک اس کی آنکھیں تھک کر بند نہ ہو جائیں۔

نیند محسوس نہ کرے۔

اور جب وہ نیند محسوس کرے..............

تو بے شک سوتا جائے۔

اگر اس کی نظریں ادھر ادھر بھٹکیں تو آپ اسے اسی نقطہ کو بار بار گھورنے کی ہدایت دیجئے۔ یعنی کہ اس کی دلچسپی کا محور صرف ایک نقطہ ہوگا۔ جب آپ کے معمول کی نظر ایک جگہ پر جم کر رہ جائے تو آپ کچھ دیر بعد آنکھوں میں تھکاوٹ کے آثار دیکھیں تو تجشن شروع کردیجئے۔

آپ کے لہجہ میں روانی اور توازن ہونا چاہیے۔

آپ کی آنکھیں تھک گئی ہیں۔

آپ کی آنکھوں کے پپوٹے بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

بہت بھاری۔

آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

اس سیاہ نکتہ کو گھورتے رہیے۔

گھورتے رہیے۔

لیکن آپ کی آنکھیں۔

اسے گھورتے ہوئے تھک چکی ہیں۔

آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں۔

اب یہ اوجھل ....اور بوجھل ہو گئی ہیں۔

تھک گئی ہیں۔

اور تھک گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہونا چاہتی ہیں۔

آنکھوں میں جلن ہو رہی ہے۔

کیونکہ وہ بند ہونا چاہتی ہیں۔

مگر آپ گھورتے رہیے۔

آپ کی آنکھیں بہت تھک چکی ہیں۔

تھک چکی ہیں۔

انھیں بند کر لیجیے۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

بند ہو رہی ہیں۔

انھیں بند ہونے دیجیے۔

بالکل بند ہونے دیجیے۔

اب یہ بالکل بند ہو گئی ہیں ....بالکل بند ہو گئی ہیں۔

بالکل بند ہو گئی ہیں۔

آپ سو رہے ہیں۔

آپ ہپناٹزم کی نیند میں سو رہے ہیں۔

نیند............میٹھی نیند۔

نظری تکان کئی طریقوں سے بیدار کی جا سکتی ہے یعنی کہ معمول کی آنکھوں کو کسی جگہ گھورنے کی ہدایت کیجیے جہاں وہ کچھ تکلیف محسوس کرے ایسی جگہ کو لگاتار گھورنے سے معمول کی آنکھیں تھک جائیں گی اور اب سجشن دے کر اسے نیند میں داخل کر لیجیے۔

مندرجہ بالا پانچ طریقوں سے نظری تکان بیدار کی جاتی ہے جس کو کسی ایک حالت میں مسلسل گھورنے کی ہدایت کیجیے جہاں کر اس کا نشان بنائیے وہ نقطہ مرکوز توجہ ہے۔

1۔ ناک کے آخری کونے پر۔

2۔ ناک کی جڑ پر۔

3۔ دائیں طرف معمول کو کوئی نشان گھورنے کے لیے دید یجیے۔

4۔ اسی طرح بائیں طرف بھی نشان دیا جا سکتا ہے۔

5۔ کوئی پنسل یا انگوٹھی یا کوئی اور شے لے کر معمول سے ایک فٹ دوری اور ایک فٹ اونچائی پر اس طرح رکھیں کہ جب معمول پنسل کے آخری سرے پر دیکھے۔ تو اس کی آنکھیں اوپر رہیں۔

لگاتار دیکھنے سے معمول کی آنکھیں تھک جائیں گی اور جب ان میں تھکاوٹ کے اثر سے آنکھیں بند ہونے لگیں سجشن دینے شروع کر دیجیے معمول ہپناٹزم کی نیند میں چلا جائے گا۔

تدریجی سستی پیدا کرنا:

معمول کو آرام کرسی یا کوچ پر دراز ہونے کی ہدایت کریں اور اس سے کہیے کہ خالی الذہن ہو جائے۔

اب ہدایت کیجئے کہ صرف آواز کی طرف توجہ رکھے اور آنکھیں بند کر لے۔

اب بجشن شروع کریں۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا.......... بالکل ڈھیلا۔

اپنے پیروں سے ابتدا کیجئے۔

انھیں ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا.......... مکمل ڈھیلا۔

اب ٹانگوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا.......... بالکل ڈھیلا۔

اب گھٹنے کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا.......... بالکل ڈھیلا۔

اب پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

بالکل ڈھیلا۔

اب اپنی انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنے بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا.......... بالکل ڈھیلا۔

آپ کے شانے بالکل ڈھیلے ہیں۔

آپ اب...... آرام سے لیٹے ہیں۔

آپ کا تمام جسم ڈھیلا ڈھالا ہے۔

آپ ہلکی ہلکی گرمی محسوس کر رہے ہیں۔

خوش گوار گرمی۔

آپ کا جسم بالکل ڈھیلا ہے۔

آپ خوش گوار نیند میں جا رہے ہیں۔

آپ کا جسم ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ڈوبتا جا رہا ہے۔

آپ کا سر تکیے میں دھنستا جا رہا ہے۔

آپ گہرائیوں میں جا رہے ہیں۔

آپ کو نیند آ رہی ہے۔

آپ کی آنکھیں بوجھل ہو چکی ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند.......... خوش گوار نیند۔

گہری نیند۔

آپ سو رہے ہیں۔

آپ سو رہے ہیں۔

معمول اگر کچھ بیدار ہو تو اس کو بجشن پھر سے دینے شروع کیجئے اور بار بار دہرایئے تاوقتیکہ وہ نیند میں نہ چلا جائے۔

براہ راست گھورنا:

اس طریقے میں معمول اور ہپناٹسٹ دونوں آپس میں ایک دوسرے کی آنکھوں میں گھورتے ہیں مگر معمول کی آنکھیں اوپر رہتی ہیں اور اس کی آنکھیں جلد تھک جاتی ہیں اور ہپناٹسٹ بجشن دے کر اس کو ہپناٹزم کی نیند میں داخل کر دیتا ہے۔

معمول کو آرام کرسی پر دراز ہونے کی ہدایت دے کر اس کو اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دینے کو کہا جاتا ہے جب وہ ایسا کر لیتا ہے تو اس کو ہپناٹسٹ کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنے کو کہا جاتا ہے اس صورت میں ہپناٹسٹ اس سے اس قدر فاصلہ پر کھڑا ہوتا ہے کہ معمول کی آنکھیں اوپر اٹھی رہیں۔ اور نظری تکان بیدار کرنے والے تجربہ کی پانچویں حالت ہو جائے جب معمول کی آنکھوں میں تکان بیدار ہو جاتی ہے تو اس کو نیند کے سجشن دیئے جاتے ہیں اور معمول ہپناٹائز ہو جاتا ہے۔

نظری تکان بیدار کرنے کے تجربہ میں دیئے گئے سجشن یہاں بھی استعمال کئے جائیں گے۔

عام ہپناٹسٹ سٹیج شو دکھانے میں اس طریق کار کا انتخاب کرتے ہیں۔

دوائے دھوکہ سے ہپناٹائز کرنا:

اس دلچسپ تجربہ میں استعمال ہونے والی عام ملک شوگر کی گولیاں عموماً استعمال ہوتی ہیں معمول کو کوچ پر دراز ہونے کی ہدایت کی جاتی ہے اور اس کو بتایا جاتا ہے کہ آپ یہ گولیاں کھا لیجئے۔ یہ بالکل بے ضرر ہیں۔ فقط آپ کو پانچ سات منٹ تک ہلکی سی نیند لانے کے لیے ہیں اس طرح کے سجشن دے کر اس کو گولیاں کھلا دیجئے۔

جب دو تین منٹ گزر جائیں تو سجشن دینا شروع کر دیجئے۔

آپ اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ رہے ہیں۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کو نیند محسوس ہو رہی ہے۔

نیند.............. میٹھی نیند۔

آپ نے اپنے جسم کو مکمل ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند.............. میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

سجشن دیتے جایئے اور کچھ دیر بعد معمول ہپناٹزم کی نیند میں چلا جائے گا۔

آلات کی مدد سے ہپناٹائز کرنا۔

گراموفون مشین کی مدد سے:

ایک کارڈ بورڈ کا سفید ٹکڑا لیں اس پر دی ہوئی شکل کے بند بند دائرے لگایئے کتاب کے آغاز میں نمونہ بنایا گیا ہے اس کارڈ بورڈ کے ٹکڑے کا سائز اتنا لیجئے کہ گراموفون مشین پر آسانی سے گھوم سکیں۔

گراموفون مشین پر اس ٹکڑے کو لگا دیجئے اور نیچے سے گراموفون مشین کو چلا دیجئے۔

معمول کو آرام کرسی پر بٹھا کر اس کو گراموفون مشین پر چلتے ہوئے۔ اس ٹکڑے Hypnosis پر گھورنے کی ہدایت کی جائے۔

دو یا تین منٹ تک مسلسل گھورنے سے معمول کی آنکھیں کھچاوٹ کے باعث بند ہونے لگیں اس وقت تکان اور نیند کے سجشن دیجئے۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ کو نیند آ رہی ہے۔

نیند.............. میٹھی نیند۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کی پلکیں بوجھل ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہونا چاہتی ہیں۔

بند ہونا چاہتی ہیں۔

مگر آپ گھورتے رہیے۔

آپ کا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

آپ پر غنودگی طاری ہو رہی ہے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند.........میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

اس طرح جب مسلسل سجشن دیئے جائیں گے تو آپ کے ہر جملہ پر آپ کے معمول کی آنکھیں بوجھل اور بھاری ہوتی جائیں گی جھپکیں گی اور پھر آخرکار بند ہو جائیں گی۔

آف تھلمس کوپ سے ہپناٹائز کرنا:

یہ ایک روشنی دینے کا آلہ ہوتا ہے جس کے اگلے سرے پر لینن کور اور پھر کنڈنسر وغیرہ کیا ہوتا ہے ایک ریگولیٹر کے ذریعے روشنی کی شدت (Intensity) کو کم یا زیادہ کیا جا سکتا ہے روشنی صرف ایک ہی سوراخ سے باہر نکلتی ہے۔

معمول کو نکلتی ہوئی روشنی پر مسلسل گھورنے کی ہدایت کی جاتی ہے کچھ دیر بعد جب اس کی آنکھیں دیکھتے ہوئے تھک جاتی ہیں تو سجشن شروع کر دیئے جاتے ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

تھک گئی ہیں۔

آپ کے پپوٹے بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ کی پلکیں بند ہونا چاہتی ہیں۔

انھیں بند کر لیجئے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کی پلکیں اور بوجھل ہو گئی ہیں۔

اور بوجھل۔

اور بھاری۔

آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بند ہونا چاہتی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہو گئی ہیں۔

اب بالکل بند ہو گئی ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند.........میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

آپ نیند میں ڈوبے جا رہے ہیں۔

ڈوب جایئے۔

میٹھی نیند.........گہری نیند۔

بجلی کے بلب سے سلانا:

معمول سے اوپر دیوار پر بجلی کا بلب روشن کر دیا جاتا ہے اور معمول کو اس پر گھورنے کی ہدایت کی جاتی ہے بجلی کو بلب ہلکی پاور کا ہونا چاہیے۔

جب معمول میں تھکان کے آثار بیدار ہوتے ہیں تو اس کو سجشن دیئے جاتے ہیں اور معمول نیند میں چلا جاتا ہے اس کو سجشن بھی وہی ہوں گے جو کہ پچھلی تحریر میں دیئے گئے تھے۔

4۔ انگوٹھی سے ہپناٹائز کرنا:

معمول کو کرسی پر دراز ہونے کی ہدایت کیجئے اور سجشن دیجئے کہ۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا............ بالکل ڈھیلا۔

میری آنکھوں میں گھورتے رہیے۔

مسلسل اور لگاتار۔

کچھ دیر بعد معمول کو ایک ہاتھ میں انگلی پر دھاگہ والی انگوٹھی لٹکا دی جاتی ہے۔

انگوٹھی آزادانہ نیچے گرتی ہے اور معمول کو بخشن دوبارہ شروع کر دیجئے۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

مگر آپ گھورتے رہیے۔

آپ کی پلکیں بہت بھاری ہوئی ہیں۔

بہت بھاری۔

آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

نیند گہری نیند۔

آپ کی آنکھیں بہت ہی بھاری ہوگئی ہیں۔

بہت بھاری............۔

بہت بھاری............۔

آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

لیجئے بند ہوگئیں۔

میٹھی نیند..... گہری نیند۔

انگوٹھی کا وزن بڑھتا جارہا ہے۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

نیند.......... میٹھی نیند۔

آپ کا ہاتھ انگوٹھی کے وزن سے نیچے جارہا ہے۔

نیچے اور نیچے۔

انگوٹھی آپ کے ہاتھ کو نیچے کھینچ رہی ہے۔

آپ نیند میں ڈوبے جارہے ہیں۔

ڈوب جائیے............. ڈوب جائیے۔

جیسے جیسے انگوٹھی کا وزن بڑھتا جائے گا۔

اور آپ کا ہاتھ۔

نیچے جاتا جائے گا۔

آپ نیند اور گہری نیند میں جاتے جائیں گے۔

آپ کا ہاتھ انگوٹھی کے وزن سے نیچے جارہا ہے۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

نیند.......... گہری نیند۔

آپ گہری نیند میں جارہے ہیں۔

گہری نیند۔

میٹھی نیند۔

اور گہری نیند۔

آپ کا ہاتھ بڑی تیزی سے۔

وزن سے جھلکتا جارہا ہے۔

آپ اور گہری نیند میں جارہے ہیں۔

بہت گہری نیند۔

اس طرح بخشن دے کر معمول کو مکمل ہپناٹائز کیا جاسکتا ہے۔

ریت گھڑی کا طریقہ:

ریت گھڑی کے طریقے سے عموماً بے خوابی کے مریضوں کو ہپناٹائز کیا جاتا ہے کیونکہ وہ لوگ دوسرے طریقے استعمال کرنے پر اپنی نا اہلیت کا ماتم کرنے لگتے ہیں کہ ان کو نیند نہیں آتی۔

ان کو ہدایت کی جاتی ہے کہ جیسے جیسے ریت نیچے گرتی جائے گی وہ نیند اور گہری نیند میں محسوس کرتے جائیں گے اور جب تھوڑی سی ریت بقیہ رہ جائے گی تو اس وقت آنکھیں بند کر کے گہری نیند میں سو رہے ہوں گے۔

اس طرح کے بجشن بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں تکان نینداور وقت کے بجش۔

عام نیند کو ہپناٹزم کی نیند میں تبدیل کرنا:

عام نیند کو ہپناٹزم کی نیند میں بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے اور اسی طرح ہپناٹزم کی نیند کو عام نیند میں۔

بہت سے افراد جو عام حالت میں ہپناٹسٹ سے ہپناٹائز نہیں ہوتے جبکہ عام نیند سو رہے ہوں ان کو ہپناٹائز کیا جاسکتا ہے۔

اس کا طریق کار یہ ہے۔

ہپناٹسٹ کو سوئے ہوئے شخص کے سرہانے چلا جانا چاہیے اور آرام سے بیٹھ جانا چاہیے بایاں ہاتھ معمول کے سر پر رکھیے آہستہ آہستہ تھپتھپایئے اور بجشن شروع کر دیجئے۔

اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا۔

جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا............ مکمل ڈھیلا۔

آپ گہری نیند سو رہے ہیں۔

سوتے جایئے۔

نیند............ اور گہری نیند۔

آپ نیند میں ڈوبے جارہے ہیں۔

ڈوب جایئے۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ گہری نیند میں جارہے ہیں۔

اور گہری نیند۔

اس کے بعد معمول کو ہاتھ بلند ہونے کا ٹسٹ لیکر دیکھا جاتا ہے کہ آیا وہ بجشن قبول کرتا بھی ہے یا نہیں۔

آپ اپنے بائیں ہاتھ پر توجہ کریں۔

آپ کا بایاں ہاتھ۔

آپ کا بایاں ہاتھ ہلکا ہوتا جارہا ہے۔

بہت ہلکا............ بہت ہلکا۔

غبارے کی طرح۔

کاغذ کی طرح۔

آپ کا ہاتھ فضا میں بلند ہونے کی کوشش کر رہا ہے۔

اپنا ہاتھ فضا میں بلند ہونے دیجیے۔

آپ کا ہاتھ بالکل............ ہلکا ہو گیا ہے۔

آپ کا ہاتھ خود بخود بلند ہو رہا ہے۔

آپ کا ہاتھ اوپر جارہا ہے۔

اسے بلند ہونے دیجیے۔

بلند ہونے دیجیے۔

اس طریقے سے عام نیند کو ہپناٹزم کی نیند میں تبدیل کیا جاسکتا ہے مگر اس میں کچھ احتیاطیں لازمی ہیں۔

1۔ معمول کو سجشن زور زور سے نہ دیجیے کہ وہ بیدار ہو جائے۔

2۔ معمول کے سر کو زور زور سے نہ تھپتھپائے کہ آپ کی تیز حرکت سے وہ عام نیند سے ہی نہ اٹھ جائے۔

3۔ معمول اگر ہاتھ بلند ہونے کا بار بار سجشن دینے پر بھی کوئی اثر نہ دکھائے تو گھبرانے کی ضرورت نہیں عموماً عمل کو تین چار دفعہ دہرانے سے ہی معمول سجشن قبول کرتا ہے۔

ہپناٹزم کی نیند کو عام نیند میں تبدیل کرنا:

جس طرح ہم عام نیند کو ہپناٹزم کی نیند میں تبدیل کر سکتے ہیں تو اسی طرح ہپناٹزم کی نیند کو بھی عام نیند میں تبدیل کر سکتے ہیں۔

اس کے لیے فقط سجشن دینے کا فرق ہے۔

آپ کا معمول جبکہ ہپناٹزم کی نیند سو رہا ہو تو اگر آپ اس کو عام نیند میں جانے کا تجربہ کرنا چاہیں تو اسے سجشن دیجئے۔

آپ اس وقت گہری نیند سو رہے ہیں۔

سوتے جائیے۔

گہری نیند...............اور گہری نیند۔

میٹھی نیند۔

آپ اس وقت۔

اپنے بستر میں سو رہے ہیں۔

سوتے جائیے۔

میٹھی نیند.............گہری نیند۔

آپ تھوڑی دیر بعد نیند میں سو رہے ہوں گے۔

عام نیند میں۔

سوتے جائیے۔

میٹھی نیند..............گہری نیند۔

معمول تھوڑی دیر بعد عام نیند میں چلا جائے گا۔

آپ نے معمول کا ٹسٹ لے کر ہپناٹائز کر دیا ہے اب وہ ہپناٹائز کی نیند میں ہے اور اس کی تصدیق ہم نے ٹسٹ لے کر کر لی ہے۔

آپ اس درجہ نیند کو اور گہرا کرنا چاہتے ہیں نیند کو گہرا کرنے سے یہ فائدے ہیں۔

1۔ معمول کا شعور مزاحمت نہیں کرتا معمول اپنے دماغ سے کام نہیں لیتا اور اس کو جس کام کا حکم دیا جائے اسی کو کرتا ہے مگر اس کے برعکس ہلکی نیند میں معمول کا شعور بیدار رہتا ہے وہ ہپناٹسٹ کے احکام پر عمل اس لئے بھی کرتا ہے کہ وہ خود ایسا چاہتا ہے اگر ہلکی نیند میں معمول کو کوئی ایسا حکم دیا جائے جو معمول کی طبیعت کے خلاف ہو تو وہ اس کو نہیں پورا کرے گا۔

مگر اس کے برعکس گہری نیند میں یہ بات نہیں ہے۔ معمول مکمل طور پر ہپناٹسٹ کے زیر اثر ہوتا ہے۔

2۔ گہری نیند میں زیادہ تجربات کئے جا سکتے ہیں اور جو ہدایت دی جاتی ہے معمول اس کو عموماً یاد نہیں رکھتا۔

اس لئے گہری نیند میں ایسے واقعات معمول کو کلی طور پر بھلائے جا سکتے ہیں۔

گہری نیند میں فریب نظر (illusion) فریب خیال Hallucination منفی فریب خیال Negative Hallucination جیسے تمام تجربات با آسانی کئے جا سکتے ہیں

اس کے علاوہ گہری نیند میں ایسے ایسے دلچسپ تجربات کئے جاتے ہیں کہ دیکھنے والے ششدر و حیران رہ جاتے ہیں۔ اس کا اندازہ آپ کو تب ہی ہو سکے گا جبکہ آپ خود کسی ایسے معمول کو ہپناٹائز کر سکیں جو گہری نیند میں جا سکتا ہو۔

دو طریقوں سے ہم ہپناٹزم کی نیند کو گہرا کر سکتے ہیں۔

دو طریقے:

1۔ پوسٹ ہپناٹک سجشن کا استعمال post hypnotic suggestion

2۔ ہپناٹزم کی نیند میں معمول کو کچھ کرنے کا حکم دیا جائے اور اس کے بعد سجشن شروع کر دیئے جائیں۔

1۔ پوسٹ ہپناٹک سجشن:

پوسٹ ہپناٹک سجشن وہ سجشن ہوتے ہیں جو کہ معمول کو نیند میں دیئے جاتے ہیں تا کہ نیند سے نکلنے کے بعد ان پر عمل کرے۔

اس کے علاوہ اس مخصوص اشارے کو بھی کہتے ہیں جس کو دوبارہ سن کر معمول نیند میں چلا جائے۔

آپ پوسٹ ہپناٹک سجشن کا استعمال نیند کو گہرا کرنے میں اس طرح کر سکتے ہیں کہ جب معمول ہپناٹزم کی نیند میں ہو اس کو سجشن دیجئے۔

آپ اس وقت گہری نیند میں ہیں۔

بہت گہری نیند۔

میٹھی نیند۔

میں جب آپ کو............۔

آئندہ ہپناٹائز کروں گا۔

آپ بہت جلد............۔

بہت جلد............۔

ہپناٹزم کی نیند میں چلے جائیں گے۔

فوراً............اسی وقت۔

جب آپ کو آئندہ............

ہپناٹائز کیا جائے گا۔

آپ فوراً............ہپناٹزم کی نیند میں چلے جائیں گے۔

جاگنے پر۔

آپ میری یہ ہدایت یاد نہ رکھیں گے۔

بالکل بھول جائیں گے۔ بالکل

مگر جب میں۔

دوبارہ ہپناٹائز کروں گا۔

اور آپ کو کہوں گا۔

تو آپ فوراً............۔

یک لخت۔

نیند میں چلے جائیں گے۔

نیند............گہری نیند۔

میٹھی نیند۔

آپ جب دوبارہ معمول کو ہپناٹائز کریں گے تو وہ پہلے سے نسبتاً جلد ہپناٹزم کی نیند میں چلے جائے گا اور بار بار کامیابی کے ساتھ ہپناٹائز کرنے کے ساتھ فقط ایک اشارے سے ہپناٹزم کی گہری نیند سو جائے گا۔

معمول کو کچھ کرنے کا حکم دینا:

دوسرا طریقہ ہپناٹزم کی نیند میں معمول کو کچھ کرنے کا سجشن دینا ہے۔

آپ اسے مندرجہ ذیل کام کرنے کا سجشن دے سکتے ہیں۔

1۔ سیڑھیوں سے نیچے آنے کے سجشن دینا۔

2۔ ہاتھ بلند ہونے کا سجشن دینا۔

3۔ اپنے بستر میں سونے کا سجشن دینا۔

4۔ سورج کی شعاؤں کی حدت کے سجشن دینا۔

سیڑھیوں سے نیچے آنے کا سجشن:

معمول کو سجشن دیجیے۔

"فرض کیجیے"

آپ سیڑھیوں سے نیچے۔

اتر رہے ہیں۔

آہستہ آہستہ۔

آپ جتنا نیچے اترتے جائیں گے۔

آپ کی نیند۔

اور گہری ہوتی جائے گی۔

بہت گہری۔

میٹھی اور گہری نیند۔

آپ نیچے اتر رہے ہیں۔

آہستہ آہستہ۔

اور آہستہ۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

آہستہ آہستہ۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

گہری نیند.............میٹھی نیند۔

ہاتھ بلند ہونے کا بجھن دینا:

بجھن دیجیے۔

آپ کا ہاتھ ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ہلکا.............کاغذ کی طرح۔

بالکل ہلکا۔

بہت ہلکا۔

اب یہ ہوا میں اٹھنے۔

کے لیے تیار ہے۔

جیسے ہی یہ فضا میں اٹھنا شروع کرے گا۔

آپ کا باقی جسم۔

بھاری ہوتا جائے گا۔

آپ گہری نیند میں۔

جاتے جائیں گے۔

آپ کا ہاتھ بلند ہو رہا ہے۔

بلند ہو رہا ہے۔

اسے بلند ہونے دیجیے۔

معمول کا جب ہاتھ بلند ہو چکے۔

اب آپ کا ہاتھ بوجھل ہو رہا ہے۔

بھاری.............اور بھاری۔

اب یہ نیچے جائے گا۔

جیسے ہی یہ نیچے جائے گا۔

آپ کا باقی جسم تھک جائے گا۔

آپ نیند محسوس کریں گے۔

آپ کا ہاتھ نیچے جا رہا ہے۔

اسے گرنے دیجیے۔

آپ کا جسم تھک گیا ہے۔

آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کو گہری نیند۔

آ رہی ہے۔

نیند.........گہری نیند۔

میٹھی نیند۔

اس طرح نیند کے اور سجشن دے کر اس کی نیند کو بہتر گہرا کیا جاتا ہے یہ طریقہ بہت مستعمل ہے۔

بستر میں سونے کے سجشن دینا:

معمول کو نیند کے عالم میں سجشن دیجیے کہ۔

آپ اس وقت گہری نیند۔

میں سو رہے ہیں۔

نیند.........میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

آپ اس وقت۔

اپنے بستر میں سو رہے ہیں۔

نیند.........گہری نیند۔

آپ کا سر تکیئے میں دھنستا جا رہا ہے۔

اسے دھنسا دیجیے۔

نیند.........میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

آپ گہری نیند میں سو رہے ہیں۔

نیند.........گہری نیند۔

اور گہری نیند۔

میٹھی نیند۔

سورج کی شعاؤں کی حدت کا طریقہ:

معمول کو جب معمول ہپناٹزم کی نیند میں سجشن دیجیے کہ۔

آپ گہری نیند سو رہے ہیں۔

گہری اور میٹھی نیند۔

بہت گہری نیند۔

سورج کی شعاعیں آپ کے جسم پر پڑ رہی ہیں۔

آپ لذت محسوس کر رہے ہیں۔

آپ گہری نیند میں سو رہے ہیں۔

آپ بہت گہری نیند۔

میں جا رہے ہیں۔

گہری اور میٹھی نیند۔

گہری نیند کا ٹسٹ:

اب آپ دیکھنا چاہتے ہیں کہ آیا آپ کا معمول گہری نیند میں چلا گیا ہے یا ابھی نہیں ماہرین فن نے اس کے لئے بھی ایک ٹسٹ رکھا ہے۔ اور اس ٹسٹ کو ”ہاتھ گھمانے کا ٹسٹ“ کہا جاتا ہے۔

معمول کے دونوں ہاتھ اٹھائیے۔ بائیں ہاتھ کی انگلیوں کو ایک بنا کر ان کا رخ اُوپر کر دیجیے اور بایاں ہاتھ بائیں ہاتھ کے گرد گھمانا شروع کیجئے کوئی آدھ منٹ گھمانے کے ساتھ سجشن دینا شروع کیجئے۔

آپ اس وقت گہری نیند میں سو رہے ہیں۔

گہری نیند۔

آپ کا دایاں ہاتھ۔

گھوم رہا ہے۔

اسے گھومنے دیجیے۔

یہ خود بخود گھومتا رہے گا۔

اسے گھومنے دیجیے۔

یہ گھومتا رہے گا۔

جب تک میں اس کو روکنے کے لیے نہ کہوں۔

یہ گھوم رہا ہے۔

اسے گھومنے دیجیے۔

آپ اپنا ہاتھ چھوڑ دیجیے۔

اگر اس کا ہاتھ خود بخود گھومتا رہتا ہے اور روکنے کے باوجود نہیں رکتا تو آپ اس کو روکنے کا سجشن دیجیے۔

اور پھر اس کو گہری نیند سونے کے سجشن دیجیے، معمول اس وقت گہری نیند سو رہا ہے۔

......☆☆☆......

باب نمبر 11:

خود کو ہپناٹائز کرنا

جس طرح ہم دوسروں کو ہپناٹائز کر سکتے ہیں اس طرح خود کو ہپناٹائز بھی کیا جا سکتا ہے اس کا اکثر استعمال ہپناٹسٹ یا تو خود کرتے ہیں اور یا پھر مریضوں کو کرواتے ہیں ہپناٹسٹ اپنے آپ کو ہپناٹائز کر کے اپنی قوت ارادی اور خود اعتمادی کو مسلسل بڑھاتے رہتے ہیں اور اس طرح ان کی ناکامیوں کی تعداد معدودے چند رہ جاتی ہے۔

بعض مریض ایسے ہوتے ہیں جن کو اگر کبھی دوبارہ وہ مرض ہو تو وہ بے چین ہو جاتے ہیں مثلاً بے خوابی کے مریض ایک بے خوابی کے مریض کو بمشکل ہپناٹائز کیا جا سکتا ہے کیونکہ دوران عمل وہ اپنی اس بات کا ماتم کرنے لگ جاتا ہے کہ اسے نیند نہیں آتی۔

بے خوابی کے مریض کے لیے ہپناٹزم سے بہتر کوئی علاج نہیں۔ ہپناٹزم کو خواب آور دوا نہیں ہے اور نہ کوئی زہریلا انجکشن اور نہ ہی نشہ آور شے بلکہ ہپناٹزم اس موقع پر اس جادو کا کام کرتا ہے کہ ادھر منتر پڑھا اور ادھر مریض سو رہا۔

بے خوابی کے مریضوں کو یہ سجشن دینے بہتر رہتے ہیں آپ ہپناٹزم کی نیند کو عام نیند نہ سمجھیے، ٹھیک ہے کہ آپ نیند میں نہیں جا سکتے مگر ہپناٹزم کی نیند میں تو آپ چشم زدن میں چلے جائیں گے۔ ہپناٹزم کی نیند بہت جلد طاری ہو جاتی ہے۔

بہت جلد............ادھر میں آپ کے لیے گنوں گا ادھر آپ سو رہے ہوں گے۔

ان سجشن کے ذریعے مریض پر کافی جلد نیند طاری ہو جاتی ہے کیونکہ میں ہپناٹزم کی نیند کو جادو کی نیند سمجھتا ہے۔

اپنے آپ کو ہپناٹائز کرنے کے لیے پہلے تربیت لازمی ہے اور جب کوئی نہ تربیت حاصل کر لے تو وہ آپ اپنے کو باآسانی ہپناٹائز کر سکے گا۔

اسے آپ کو ہپناٹائز کرنے سے تین بڑے فائدے حاصل کرنا سیکھتے ہیں۔

1۔ ذہنی اور جسمانی تھکاوٹ دور کرنا۔

2۔ اپنی اضطراری حرکات اور ذہنی غلط تحریکات پر کنٹرول کرنا۔

3۔ نفسیاتی الجھن دور کر کے اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کرنا۔

تھکاوٹ:

اس کا طریقہ یہ ہے کہ جس تھکاوٹ کو آپ ذہنی تھکاوٹ یا جسمانی تھکاوٹ محسوس کریں آرام کرسی پر دراز ہو جایئے ٹانگیں لمبی کر لیجئے اور آگے دیئے ہوئے طریقہ کے مطابق اپنے آپ کو ہپناٹائز کر لیجئے اور اس وقت یہ بجشن بھی دیجئے کہ آپ عین دس یا پندرہ منٹ بعد اٹھ جائیں گے۔

اضطراری حرکات:

آپ جو کرسی پر بیٹھتے ہوئے لاشعوری طور پر گاتے رہتے ہیں یا ہاتھوں سے بینڈ بجاتے رہتے ہیں یا انگلیوں کے ناخنوں کو دانتوں سے چباتے ہیں یہ اضطراری حرکات ہوتی ہیں ان کو کنٹرول کرنے کے لیے بھی ہپناٹزم کا استعمال بہت اچھا ہے۔

خود اعتمادی:

سیلف ہپناٹزم (Self Hypnotism) کا سب سے بڑا فائدہ انسان میں خود اعتمادی کے جوہر اجاگر کرنا ہے۔

یوگ:

دنیا میں یوگ کا علم بھی کم مشہور نہیں کیونکہ اس کے ذریعے بھی وہی مظاہرے پیدا کیا جاسکتے ہیں جو کہ ہپناٹزم کے ذریعے کر سکتے ہیں اس لیے راقم الحروف نے یوگ اور سیلف ہپناٹزم کو ایک ہی باب میں مختصراً بیان کر دیا ہے۔ اپنے آپ کو ہپناٹائز کرنے کے دو مستند طریقے ہیں۔

1۔ بجشن کے ذریعے 2۔ گھورنے سے

سیلف ہپناسس کا طریقہ:

بہتر یہی ہے کہ سیلف ہپناٹزم اپنے اوپر تبھی کیا جائے جب آپ سونے کے لیے جائیں اور دن بھر کے تھکے ہوئے ہوں اور اندھیرا رہے۔

چارپائی، بیڈ، کوچ یا آرام کرسی پر دراز ہو جایئے اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے آپ کا تمام جسم ڈھیلا ہو آپ اپنے اوپر ایسی حالت طاری کر لیجیے۔ جیسی کہ آپ پر سونے کے وقت طاری ہو جاتی ہے اور اپنے آپ کو بجشن دینا شروع کیجیے جب آپ کوئی بجشن دیجیے تو ایسا ہی تاثر اور ردعمل بھی پیدا کیجیے مثلاً آپ اپنے کو بجشن دے رہے ہیں۔

"میں اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ رہا ہوں میری ٹانگیں ڈھیلی ہو رہی ہیں میرے پاؤں...... میرے بازو......... کہنے کے ساتھ ساتھ ان کو ڈھیلا بھی چھوڑتے جایئے۔"

لیجیے آپ کرسی پر دراز ہو چکے ہیں اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیا ہے اور اب سونے کے لیے تیار ہیں۔

بجشن شروع کیجیے۔

میرا جسم بالکل ڈھیلا ہو چکا ہے۔

ڈھیلا......... بالکل ڈھیلا۔

میرا جسم بالکل ڈھیلا ہو گیا ہے۔

یہ بجشن دس دس سیکنڈ کے وقفہ کے بعد تین چار دفعہ دہرایئے۔

اور جب آپ دیکھیں کہ آپ نے واقعی اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیا ہے تو پھر دوبارہ بجشن شروع کیجیے۔

میں سونے کے لیے تیار ہوں۔

میں نیند میں جانے والا ہوں۔

میں نیند میں جانے والا ہوں۔

نیند میں جانے والا ہوں۔

نیند..........میٹھی نیند۔

میں نے اپنا ذہن بھی ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔

ڈھیلا..............بالکل ڈھیلا۔

میرا جسم بھاری ہو رہا ہے۔

میرا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

بھاری..........بھاری۔

میرے جسم کا وزن بڑھتا جا رہا ہے۔

میں نے اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔

میری ٹانگیں بھی بھاری ہو چکی ہیں۔

کیونکہ میں..........۔

سو رہا ہوں۔

میرے پیٹ، رانیں بھی بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

میرے بازو بھاری ہو گئے ہیں۔

بازو بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

میرا سارا جسم بھاری ہو رہا ہے۔

میرا سر بہت بھاری ہو رہا ہے۔

میری آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بہت بھاری۔

بند ہونے والی ہیں۔

میں نیند میں جا رہا ہوں۔

نیند میں جا رہا ہوں۔

نیند..........گہری نیند۔

میں نیند میں جا رہا ہوں۔

میری آنکھیں جونہی بند ہوں گی۔

میں گہری نیند میں چلا جاؤں گا۔

نیند..........۔

میرا تمام جسم بھاری ہو چکا ہے۔

میں گہرے سانس لینے لگا ہوں۔

گہرے سانس۔

جیسے جیسے میں سانس لیتا جاؤں گا۔

میرا جسم اور بھاری ہوتا جائے گا۔

نیند اور گہری نیند میں جاتا جاؤں گا۔

میں سانس لے رہا ہوں۔

میں نیند میں جا رہا ہوں۔

نیند..........۔

نیند..........گہری نیند۔

اسے بار بار دہرانے اور گہرے سانس لینے سے جب سے آپ اپنے اوپر گہری غنودگی محسوس کریں تو پھر ہاتھ بلند ہونے کا ایکشن دیتے جائیے۔

میرا بایاں بازو..........صرف بازو۔

میرا صرف بایاں بازو ہے۔

صرف بایاں بازو۔

میرا بایاں بازو ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ہلکا..........کاغذ کی طرح۔

بہت ہلکا..........بہت ہلکا۔

میرا ہاتھ ہوا میں اٹھنے لگا ہے۔

ہوا میں اٹھنے لگا ہے۔

اٹھنے لگا ہے۔

اٹھ رہا ہے۔

اٹھ رہا ہے۔

جب بار بار بجشن دینے سے ہاتھ بلند ہونا شروع ہو جائے تو آپ سمجھ لیں کہ آپ پر اوسط درجہ کی نیند طاری ہے اب آپ جو چاہیں تجربہ کر سکتے ہیں۔

اس حالت میں اپنے آپ میں خود اعتمادی پیدا کیجئے قوت ارادی کو بڑھائیے اور اپنی خامیوں کو دور کیجئے۔

میری قوت ارادی مضبوط ہو رہی ہے۔

میں جو ارادہ کرتا ہوں۔

اس پر پہلے اچھی طرح سوچتا ہوں۔

پھر اس پر عمل کرنے کا ارادہ کر لیتا ہوں۔

میرا فیصلہ آخری ہوتا ہے۔

دنیا کی کوئی قوت مجھے میرے ارادے سے۔

باز نہیں رکھ سکتی۔

میں ہر کام کرنے کی صلاحیت رکھتا ہوں۔

ہر کام۔

دنیا کا ہر کام۔

میں جو ارادہ کرتا ہوں اس کو۔

ضرور پورا کرتا ہوں۔

خود اعتمادی بڑھانے کے لیے بجشن دیجیے۔

میں ہر کام کے لیے صرف ....

اپنے زور بازو پر اعتبار کرتا ہوں۔

میں اپنے زور بازو سے دنیا کا ہر کام کر سکتا ہوں۔

میں جس کام ارادہ کر لیتا ہوں۔

پھر وہ کام بہت آسان ہو جاتا ہے۔

میں اس کو با آسانی کر سکتا ہوں۔

میرے اندر خود اعتمادی بڑھ رہی ہے۔

اور یہ دن بدن بڑھتی جائے گی۔

ہپناٹزم کی نیند میں جو بجشن دیئے جاتے ہیں دماغ ان کو پس و پیش مان لیتا ہے اور ان پر اپنا عمل کرتا ہے جاگنے پر انسان خود میں حیرت انگیز اثر اپنے آپ میں محسوس کرتا ہے۔

اس حالت میں آپ اپنے سے ہر قسم کی خامیاں دور کر سکتے ہیں۔

سیلف ہپناسس کے لیے مندرجہ ذیل رہنما اُصولوں پر عمل کرنا چاہیے۔

جب آپ خود کو ہپناٹائز کرنا چاہیں تو آرام دہ حالت میں لیٹ کر دماغ کو سوچوں سے آزاد کر دیں اس کے بعد اپنے اندرونی دماغ کو جگانے کی کوشش کریں۔ اور اسے ہدایت دیں کہ آپ کو نیند آ رہی ہے آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں اور آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں اس وقت تک آپ کا دماغ آپ کی ہدایات کو وصول کرنا شروع کر دے گا اور آپ ہپناٹک نیند میں چلے جائیں گے۔ سونے سے پہلے اپنے اندرونی دماغ کو بجشن دیں کہ آپ ایک گھنٹے بعد خود بخود جاگ جائیں گے ہپناٹک نیند بہت میٹھی ہوتی ہے آپ محسوس کریں گے کہ آپ کا دماغ آسمان کی بلندیوں پر پرواز کر رہا ہے ایک گھنٹہ بعد جب آپ اٹھیں گے تو آپ تمام ذہنی تفکرات سے آزاد ہو جائیں گے۔

شام کے وقت ایک دری بچھا کر اس پر آرام سے بیٹھ جائیں۔ اور اپنے سامنے ایک آئینہ رکھ لیں اپنے چہرے کو آئینہ میں دیکھیں اور آنکھیں بند کر لیں پھر اپنا چہرہ دیکھنے کی کوشش کریں لیکن اپنی آنکھیں بند رکھیں یعنی آپ اپنا چہرہ ذہنی طور پر دیکھ رہے ہیں جیسے ہی آپ کا چہرہ آپ کے دماغی تخیل سے نکلے گا۔ آپ ہپناٹزم کے اثرات کے تحت ہپناٹک نیند میں چلے جائیں گے۔

شام یا رات کے وقت اپنے جسم کے اعضاء کو ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیں اور فرض کریں کہ آپ کے سامنے ایک ہپناٹسٹ کھڑا ہے جو آپ کو ہپناٹائز کرنے کی کوشش کر رہا ہے اس مرحلہ پر

اپنے اندرونی دماغ کو ہدایت دیں کہ ہپناٹسٹ آپ کو سونے کے لیے کہہ رہا ہے اور آپ کی آنکھیں نیند سے بھر گئی ہیں اس دوران تصوراتی ہپناٹسٹ آپ کو تجویز دیتا ہے کہ آپ ایک گھنٹہ بعد خود بخود نیند سے بیدار ہو جائیں گے۔ آپ محسوس کریں گے کہ جاگنے کے بعد آپ ہشاش بشاش ہوں گے۔

پرسکون ماحول میں لیٹ کر اپنے دماغ کو غیر ضروری خیالات سے پاک کریں اور اپنے دماغ کو بلیک بورڈ تصور کر لیں جس پر آپ اپنے خیالات کا عکس بنا رہے ہیں آپ کا کام صرف یہ ہے کہ جیسے کہ اس تختہ سیاہ پر کوئی تصویر بنی اس کو فوراً مٹا دے اپنے دماغ اور ارادہ کے درمیان مسلسل کشمکش کے نتیجہ میں تھوڑی کوشش کے بعد آپ کو نیند آنے لگے گی جب دماغ میں خیالات کا ہجوم رہنے لگے تو تھکاوٹ محسوس کرنے لگتا ہے تھکاوٹ کا یہی احساس آپ کے دماغ سے ان خیالات کو نکالنے کا باعث بنتا ہے جو اندرونی اور بیرونی دماغ کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرنے کے لیے مفید و موثر ہے۔

بستر پر لیٹ کر اپنے اوپر توجہ مرکوز کر لیں اور کوئی چھوٹا سا وظیفہ دوہرانا شروع کر دیں مثلاً سبحان اللہ وغیرہ شعور میں یہ تسبیح یہ الفاظ فی منٹ کی رفتار سے ادا کریں اس کے بعد سپیڈ کم کرتے کرتے بیس بار فی منٹ تک لے آئیں اس طرح درمیانی وقفہ خود بخود بڑھ جائے گا۔

پھر اس طرح دماغ کو ہر طرح کے خیالات سے آزاد رکھیں جوں جوں آپ وظیفہ کے عمل میں وقفہ بڑھاتے جائیں گے آپ کو اپنا دماغ خیالات سے آزاد رکھنے میں مدد ملے گی بڑھتا ہوا یہ وقفہ آپ کو ہپناٹک نیند میں لے جائے گا اور کچھ دیر بعد آپ سو جائیں گے۔

سیلف ہپناسس کے بہت سے فائدے ہیں ان میں سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ آپ کی شخصیت میں موجود بہت سے تضادات کو نکال دیتا ہے آپ کو پریشانیوں بے جا خوف اور تصوراتی وہم سے نجات مل جاتی ہے۔ جب آپ ذاتی طور پر ہپناٹائز ہوتے ہیں تو آپ کے خیالات سے ہیجان ملتی ہے اور دماغ پریشان کن خیالات سے آزاد ہوتا ہے تو آپ کی ذہنی صلاحیتوں میں نکھار آتا ہے اور آپ کی قوت حافظہ مضبوط ہو جاتی ہے غرض یہ کہ آپ کو اپنے دماغ پر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے جو آپ کو کچھ بد عادات مثلاً تمباکو نوشی وغیرہ سے چھٹکارا دلا کر آپ کی شخصیت کو مضبوط

بناتا ہے سیلف ہپناسس آپ کی بے خوابی کی شکایت کو بھی دور کرتا ہے نیز آپ کی ارتکاز توجہ کو بہتر بناتا ہے جس کے ذریعے آپ اپنے ہر کام کو بہترین اور کامیاب انداز میں سرانجام دے سکتے ہیں خلاصہ یہ کہ سیلف ہپناسس آپ کو لیزر بیم کی طرح درست انداز میں دیکھنے کی صلاحیت عطا کرتا ہے اور آپ کو اپنی خوبی اور خامیوں کو جانچنے اور پرکھنے کا موقع ملتا ہے۔

ہمارا لاشعور ایک گہری اور پوشیدہ چیز ہونے کے باوجود بیرونی دماغ کی کارکردگی سے زیادہ اہمیت کا حامل ہے ہماری اچھی اور بُری عادات کا آغاز لاشعور سے ہوتا ہے۔ ایک عام ذہن روز مرہ زندگی میں کوئی سجیشن حاصل کرتا ہے تو وہ ہمارے شعور میں آ جاتا ہے جہاں سے اُسے محو نہیں کیا جا سکتا جدید ریسرچ سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ یادداشتیں کسی نہ کسی شکل میں موجود رہتی ہیں اور ذہن کا لاشعوری حصہ انسانی حساسیت کے کسی سینٹر سے مربوط ہے۔

لاشعور کے مقابلے میں شعور ایک ٹیلی فون ایکسچینج کی طرح کام کرتا ہے جو کہ رابطہ کے نشریاتی پیغامات جسمانی حواس سے وصول کرتا ہے اور پھر لاشعور کے حوالے کر دیتا ہے لاشعور کے لیے زمان و مکان کی کوئی قید نہیں ذاتی ہپناٹزم کے ذریعے ہم لاشعور کے اس پیچیدہ کام تک رسائی حاصل کر لیتے ہیں کیونکہ جب جسم ریلیکس ہو اور حواس بھی آرام دہ حالت میں ہو تو لاشعور سجیشن کے لیے تیار ہوتا ہے۔ اور سیلف ہپناسس کے ذریعے سے شخصیت کو بہتر بنانے میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

لاشعور کو دی جانے والی ہدایات مختصر جامع اور واضح ہونی چاہیے سیلف ہپناسس میں لاشعور کی خواہش کو شعور تقویت دیتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ سگریٹ کو خیر باد کہنا چاہتے ہیں تو آپ کی جسمانی ضرورت شعور کے ذریعے آپ کو دوبارہ سگریٹ نوشی پر مجبور کر دیتی ہے سیلف ہپناسس کے ذریعے آٹو سجیشن دیتے ہوئے لاشعور کو پریقین انداز سے باور کرایا جاتا ہے کہ آپ سگریٹ نوشی چھوڑنا چاہتے ہیں کیوں کہ آپ کی صحت کے لیے نقصان دہ ہے اس طرح سیلف ہپناسس ہمارے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔ بالکل اس طرح جیسے ہم خود کو ہپناٹائز کیے بغیر روزمرہ زندگی میں رات کو سوتے وقت کئی بار اپنے دماغ کو پابند کرتے ہیں کہ وہ ہمیں صبح چھ بجے جگا دے اور اکثر ایسا ہوتا بھی ہے۔

اب آپ ہپناٹزم کی نیند سے جاگنا چاہتے ہیں اس نیند سے نکلنے کے دو طریقے ہیں۔

1۔ اپنے آپ کو ہپناٹزم کی نیند میں بجشن دیجیے کہ میں ابھی پانچ منٹ بعد ہپناٹزم کی نیند سے اٹھ جاؤں گا اور تازہ دم ہوں گا اگر آپ صبح تک سونا چاہتے ہیں تو کسی قسم کا بجشن مت دیجیے ہاں "اس قسم کا بجشن دینا اچھا ہوتا ہے میں صبح پانچ بجے یا چھ بجے اٹھ جاؤں گا۔"

2۔ فوراً اٹھنے کے لیے جبکہ آپ کی ذہنی وجسمانی تھکاوٹ دُور چکی ہو بجشن دینا شروع کیجیے۔

میری نیند اب ہلکی ہو رہی ہے۔

ہلکی .... بہت ہلکی۔

میں اب اٹھنے والا ہوں۔

میں تھوڑی دیر بعد اٹھنے والا ہوں۔

میں تھوڑی دیر بعد اٹھ جاؤں گا۔

میں بالکل تروتازہ اور ہشاش بشاش ہوں گا۔

میں اٹھنے پر بہت تازگی محسوس کروں گا۔

میں اٹھنے والا ہوں۔

میں پانچ تک گنتی گنوں گا۔

جب چار تک پہنچوں گا۔

تو آنکھیں کھول دوں گا۔

اور جب پانچ کہوں گا۔

تو تروتازہ ہوں گا۔

میں گنتی گننے لگا ہوں۔

ایک .... دو ....۔

میری نیند بہت ہلکی ہو رہی ہے۔

تین ....۔

میں اٹھنے لگا ہوں۔

چار ....۔

پانچ ....۔

ہپناٹک آئی ایک انسانی آنکھ کی تصویر ہے۔ جو کہ ایک سفید گتے کے ٹکڑے پر دائرے کے اندر بنی ہے اس کو گھورنے سے بھی اپنے اوپر ہپناٹزم کی نیند طاری ہو جاتی ہے۔

4انچ چوڑے اور پانچ لمبے سفید گتے کے ٹکڑے پر یہ لفظ یا دائرہ ہوتا ہے اور ہپناٹک آئی بھی ہو سکتی ہے۔ اس کو اپنی پشت کے سامنے آنکھوں سے ڈیڑھ فٹ دور لٹکا دیجیے یا رکھ دیجیے۔

آرام سے اپنی نشست پر آجایئے۔

اور اس کو گھورنا شروع کیجیے۔

گھورتے رہیے اور جب آپ کی آنکھیں تھک جائیں تو بجشن شروع کیجیے۔

میں نقطہ (جو چیز بنی ہو) کو گھور رہا ہوں۔

میں گھورتا رہوں گا۔

تب تک جب تک میری آنکھیں تھک نہ جائیں۔

اور مجھے نیند نہ آجائے۔

میں گھور رہا ہوں۔

میری آنکھیں تھکتی جا رہی ہیں۔

تھکتی جا رہی ہیں۔

کافی تھک گئی ہیں۔

بہت تھک گئی ہیں۔

میری آنکھیں بھاری ہوگئی ہیں۔

تھک گئی ہیں۔

میں نیند محسوس کررہا ہوں۔

نیند............. میٹھی نیند۔

میں جونہی آنکھیں بند کروں گا۔

مجھے نیند آجائے گی۔

میں گہری نیند میں چلا جاؤں گا۔

گہری نیند۔

میری آنکھیں گھورنے سے۔

بہت تھک چکی ہیں۔

پانی بہہ رہا ہے۔

میری آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہوگئی ہیں۔

میں گہری نیند میں جارہا ہوں۔

گہری نیند۔

میں گہرے سانس لینے لگا ہوں۔

جیسے جیسے گہرے سانس لیتے جاؤں گا۔

نیند میں جاتا جاؤں گا۔

نیند............. میٹھی نیند۔ میں سانس لے رہا ہوں۔

سانس لیجیے اور آپ گہری نیند میں جاتے جائیں گے اس کا اندازہ ٹسٹ لے کر کیجیے۔

اس کے اٹھنے کے بعد وہی طریقے جو کہ پہلے طریقے میں بیان کیے گئے ہیں۔

خود پر ہپناٹزم کی نیند طاری کرنا بہت مشکل ہے۔ مگر یہ ممکن نہیں مسلسل دس روز کی کوشش کے بعد آپ اپنے اوپر گہری نیند طاری کرسکیں گے۔ اور اس کے بعد آپ اپنے ہر قسم کے تجربات کر سکیں گے۔

......☆☆☆......

باب نمبر 12:

بچوں کو ہپناٹائز کرنا

جیسا کہ معمول کے باب میں بتایا گیا ہے کہ کون سے لوگ اچھے معمول ثابت ہو سکتے ہیں تو قاری نے یہ محسوس کیا ہوگا کہ ہم دنیا میں بھی ان لوگوں سے بھی زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ جن کی شخصیت، جن کا کردار جن کی حرکات عام لوگوں سے ہٹ کر ہوتی ہیں اور اسی وجہ سے ہم میں تنقیدی قوت کم ہو جاتی ہے۔ لیکن وہ لوگ جن میں تنقیدی قوت ہی نہ ہو وہ بہت اچھے معمول ثابت ہو سکتے ہیں بشرطیکہ ان کے لیے ٹھیک طریقے کا استعمال کیا جائے۔

بچوں کو ہپناٹائز کرنا بہت آسان ہے۔ مگر اس کے لیے ہپناٹسٹ کو بچوں کی بنیادی نفسیات سے آگاہ ہونا اس لئے ضروری ہے کہ یہ اس کے لئے آگے کامیابی کا زینہ کھول دیتی ہے بچوں کی نفسیات سے یہ چند ضروری خیالات لئے گئے ہیں۔

1۔ چلبلا پن اور بے چین فطرت:

بچے بے حد بے چین فطرت اور چلبلے ہوتے ہیں ایک جگہ کبھی بھی جم کر نہ بیٹھیں گے حرکت ان کی زندگی کا دوسرا نام ہے وہ ہر وقت اچھل کود بھاگ دوڑ پسند کریں گے قاری نے بھی عام مشاہدہ کیا ہوگا کہ کوئی بھی بچہ خواہ کسی مقصد کے لئے ہو بیس پچیس منٹ ایک جگہ نہیں بیٹھے گا بشرطیکہ وہ سو نہ جائے۔

بچوں کو ہپناٹائز کرتے وقت اس بے چین فطرت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا ایک ہپناٹسٹ کو اس بات کا ضرور خیال رکھنا چاہیے کہ کسی بھی بچے کو زیادہ دیر تک بٹھائے نہ رکھنا چاہیے اسے فوراً بخشن شروع کیجئے اور کچھ دیر بعد اٹھا دیجئے۔

2۔ کم علمی:

بچے اکثر معصوم ہوتے ہیں اگر آپ کسی سات سالہ بچے سے کوئی فن کے متعلق یا کسی اور عام سے متعلق کوئی سوال کریں تو اس کا جواب بے ساختہ ہوگا بچوں کے لطیفے اس امر کا واضح ثبوت ہیں اور بچوں کا بے ساختہ پن ان کی کم علمی کی وجہ سے ہے۔

ہپناٹزم کے متعلق بچوں کی معلومات نہ ہونے کے برابر ہوتی ہیں اس لیے ان کے دل سے ہپناٹزم کا خوف بھی دور کرنا نہیں پڑتا اس لحاظ سے ان کو ہپناٹائز کرنا آسان ہوتا ہے۔

3۔ حساسیت بچے بے حد حساس ہوتے ہیں وہ اپنے اوپر جبر کو فوراً محسوس کر لیتے ہیں اور جہاں جبر ہو وہاں ستر فیصد بچے حکم ماننے سے انکار کر دیتے ہیں اس لئے اس پر دھونس سے کام نہیں کیا جا سکتا بچوں کو کوئی بخشن زبردستی نہ دیجیے اس طرح وہ ذہنی طور پر آپ کے خلاف ہو جائیں گے اور آپ کے کسی بھی بخشن کو نہ قبول کریں گے۔

بچوں کو ہپناٹائز کرتے وقت اس امر کا خیال رکھنا بھی اشد ضروری ہے کہ بچوں سے زیادہ فری (Free) بھی نہ ہو جائیے اس طرح بے تکلفی ہپناٹائز کرنے میں رکاوٹ ثابت ہوگی۔

بچوں کو ہپناٹائز کر کے ان کی کسی ضد وغیرہ کو دور کرنا ہوتا ہے یا کسی ہلکی سی بیماری کا علاج مثلاً لکنت وغیرہ کو ختم کرنا ہوتا ہے۔

اگر ضد وغیرہ کو دور کرنا ہو تو بچے کو ہپناٹزم کی ہلکی نیند میں پہنچا کر اسے بخشن دیئے جاتے ہیں اسی طرح اگر بچے کے درد وغیرہ کو دور کرنا ہو تو اسے درد کے دور ہونے کے بخشن کم از کم گہری نیند میں دیئے جاتے ہیں عموماً بچے کو ہپناٹزم کی نیند میں سلا کر چھوڑ دیا جاتا ہے اور اس طرح وہ عام نیند میں چلا جاتا ہے۔

بچوں کو ہپناٹزم کرنے کے لئے مختلف طریقے ہیں جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے بچے بے چین فطرت کے مالک ہوتے ہیں اس لیے ایسے طریقے اختیار کئے جاتے ہیں جن میں بے چین فطرت کو کنٹرول کیا جاتا ہے۔

ایک سے تین سال تک کے بچوں کو تھپک تھپ کر سلایا جاتا ہے اور اس طرح بعد میں بخشن

دیئے جاتے ہیں اور ہپناٹزم کی نیند عام نیند میں خود بخود بدل جاتی ہے اور بچہ عام نیند ہو جاتا ہے۔

تین سے سات سال تک کے بچوں کو ہپناٹائز کرنے کے لیے خاص احتیاط کی ضرورت ہے ان کے لیے مندرجہ ذیل طریقہ بہت کارآمد ثابت ہوا ہے بچے کو آرام کرسی پر دراز نہ ہونے کی ہدایت دیجئے۔ آیئے۔تشریف رکھیے۔

لیٹ جایئے۔

آرام اور سکون سے۔

مجھے بتایئے کہ آپ کیا کھیل کھیلتے ہیں۔

اچھا اب لیٹ جایئے۔

آنکھیں بند کر لیجئے۔

فرض کیجئے۔

آپ جھولا جھول رہے ہیں۔

جھولا بڑے درخت پر ہے۔

آپ جھولا جھول رہے ہیں۔

بڑے مزے سے۔

آپ نے ہاتھوں سے رسے کو پکڑا ہے۔

آپ زور لگا رہے ہیں۔

اور زور لگایئے۔

جیسے جیسے آپ جھولا جھولتے جائیں گے۔

آپ گہری نیند میں سوتے جائیں گے۔

گہری نیند میں۔

آپ تیزی سے جھولا جھول رہے ہیں۔

جھولا جھولتے رہیے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

مگر جھولا جھولتے رہیے۔

زور لگاتے رہیے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند.................گہری نیند۔

آپ بڑے مزے سے نیند میں جا رہے ہیں۔

گہری نیند میں

جھولا جھولتے رہے۔

جب بچے پر ہپناٹزم کی درمیانی قسم کی نیند طاری ہو جائے تو بجشن دیجیے کہ (اگر ضد وغیرہ دور کرنی ہو تو) آپ آیندہ سے ضد وغیرہ نہیں کریں گے۔

ضد بُری چیز ہے۔

آپ کے اباجی آپ کے ہی لیے پھل لاتے ہیں۔

مگر آپ ضد کرتے ہیں۔

ضد بہت بُری چیز ہے۔

آپ کے اباجی کو آپ سے بڑی محبت ہے۔

اور آپ کی امی کو بھی۔

مگر آپ ضد بہت کرتے ہیں۔

ضد بہت بُری چیز ہیں۔

آپ جب آیندہ پھل کھائیں گے۔

تو ہرگز ضد نہیں کریں گے۔

ضد کرنے والوں کو۔

اللہ تعالیٰ بھی اچھا نہیں سمجھتا۔

آپ بڑے اچھے بچے ہیں۔

آیندہ آپ ہرگز ضد نہیں کریں گے۔

آپ بالکل ضد نہیں کریں گے۔

یہ سجشن بار بار دیتے ہوئے بچے کو ہپناٹزم کی نیند ہی میں چھوڑ دیجیے کہ وہ تھوڑی دیر بعد عام نیند میں چلا جائے گا۔ یہ ہدایات اس کے ذہن میں بار بار گھومتی رہیں گی اور آیندہ اس کا اثر یقیناً اچھا ہوگا۔

اس طرح لکنت کے مریض بچوں کو بھی اس خوف سے نجات دلایا جاسکتا ہے ان کو بھی ہپناٹزم کی گہری نیند میں لے جا کر اس مرض کے متعلق ہدایات دیجیے کہ۔

آپ ٹھیک ہوتے جا رہے ہیں۔

آپ کی زبان میں نے درست کر دی ہے۔

آئندہ جب آپ اٹھیں گے۔

اور دوسروں سے بولیں گے۔

تو ہرگز نہیں ہکلائیں گے۔

آپ زبان درست ہو چکی ہے۔

آپ کا ہکلانا ختم ہو گیا۔

بالکل ختم۔

آپ مکمل صحت مند ہو گئے ہیں۔

اس کے بعد بے شک بچے کو ہپناٹزم کی نیند میں سونے دیجیے وہ تھوڑی دیر بعد خود ہی اٹھ جائے گا۔

بچوں کی نفسیاتی تکالیف اس لئے جنم لیتی ہیں کہ ان کے بڑے ان کی صحیح تربیت نہیں کر سکتے ان کو بات بات پر ڈانٹا جاتا ہے ان کی خواہشات کا احترام نہیں کیا جاتا ان کی باتیں سنی نہیں جاتیں وگرنہ کوئی ایسا بچہ نہیں دیکھا گیا جس کے ماں باپ اس کے ساتھ شفقت کا برتاؤ کرتے ہوں اور اسے لکنت کا مرض ہو اس لئے اگر اخلاقاً کہہ دیا کہ بڑوں کو ہپناٹائز کر کے ان کے ذہن سے بچوں کے لیے مخالفانہ جذبات نکال دیئے جائیں تو یہ بہتر ہوگا کہ بچوں کو ہپناٹائز کر کے ان کے ذہن میں

بڑوں کے لیے احترام کا جذبہ پیدا کیا جائے۔

لوگوں کو خدا تعالیٰ نے ودیعت کی ہوتی ہے مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ کوئی دوسرا شخص اپنی توجہ کی قوت نہیں بڑھا سکتا اس کے لیئے اس کو کچھ (Exercise) مشقیں کرنا ہوتی ہیں جس سے خاطر خواہ توجہ کی قوت پیدا کی جاسکتی ہے۔

کامیاب مطالعہ کے لیے توجہ کی قوت جتنی بڑی ہوگی اتنا ہی اچھا ہوگا اتنے ہی پیچیدہ سوالات اور دقیق سے دقیق مسئلہ بھی آسانی سے حل ہو جائے گا۔

طلباء اکثر شکایت کرتے ہیں کہ ان کی توجہ کتاب پر مرکوز نہیں رہتی بلکہ دوسرے خیالات بھی ذہن پر دھاوا بول دیتے ہیں۔ اور پھر پڑھنا مشکل ہوتا جاتا ہے وہ بھی "قوت توجہ" کی کمی ہے۔

یکسوئی کی قوت ہپناٹزم سے از حد پیدا کی جاسکتی ہے کسی زنجیر کی اگر مضبوطی دیکھنا ہو تو اس کی لڑیاں دیکھی جاتی ہے کمزور لڑیوں سے کمزور زنجیر وجود میں آتی ہے ہپناٹزم کے ذریعے ان لڑیوں میں فولاد کی سی قوت بھر دی جاتی ہے۔

طلبا کو جو مشکلات عموماً پیش آتی ہیں وہ یہ ہیں۔

1۔ عدم خود اعتمادی۔ 2۔ اعصابیت۔ 3۔ خرابی یاداشت

1۔ عدم خود اعتمادی:

اگر ایک شخص ایک کام کرنے کی اہلیت رکھنے کے باوجود یہ یقین کرتا ہو کہ وہ یہ کام نہیں کر سکے گا۔ تو یہ عدم خود اعتمادی کا مرض ہے۔ اس کی وجہ قوت ارادی کی کمی ہے لہٰذا اس کا علاج یہ ہے کہ معمول کو نیند میں ڈال کر یہ سجشن دیا جائے کہ اس کی قوت ارادی بڑھ رہی ہے اور وہ یہ کام کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے عموماً تین چار نشستوں میں مریض صحت مند ہو جاتا ہے۔

2۔ اعصابیت:

یہ ایک ایسی جذباتی کیفیت کا نام ہے جس میں خواہ مخواہ ہی انسان گھبراہٹ اور کسی سے ڈر

وغیرہ محسوس کرتا ہے۔ اس کی علامات عموماً شرمیلا پن (Shyness) ہی ہوتا ہے۔

مریض کو گہری نیند میں لے جا کر یہ بجشن دیجیے کہ وہ بتدریج ٹھیک ہوتا جا رہا ہے اور اب وہ لوگوں کے سامنے (Nerveus) نہیں ہوگا۔

احساس کمتری وغیرہ دور کرنے کے بجشن دیجیے۔

3۔ خرابی یادداشت:

خرابی یادداشت کی وجہ کئی قسم کی ہو سکتی ہے مثلاً۔

1۔ قدرتی طور پر یا کسی حادثہ وغیرہ سے ذہن پر بوجھ وغیرہ

2۔ بھول جانے کا مرض 3۔ دماغی کمزوری

ان تینوں کا علاج وہی ہے جو کہ عام معمول کو ہپناٹزم کی نیند میں دیا جاتا ہے یعنی کہ احساس کمتری اور مریض کا حوصلہ بڑھانے کا بجشن دینا اس میں مریض خود بھی سیلف ہپناسز (خودنومی) کی کیفیت لا کر اپنے آپ کو بجشن دے سکتا ہے معمول کو بھی یکسوئی پیدا ہونے کی ہدایت کر دیجیے نیز اس کے لیے نقطہ بینی کی مشق بھی بہتر رہتی ہے۔

عدم خود اعتمادی کے لیے ایک مثالی لیکچر۔

مریض کو نیند میں ڈال کر مندرجہ ذیل بجشن دہرائیے۔

آپ اپنی ذات پر اعتماد رکھتے ہیں۔

دنیا کا ہر شخص کسی نہ کسی کام کے لیے پیدا ہوتا ہے۔

اور آپ کے لیے بھی قدرت نے ایک کام مقرر کیا ہے۔

آپ چاہیں تو عظیم بن سکتے ہیں۔

مگر آپ کو اپنی قوت ارادی سے کام لینا ہوگا۔

آپ کی قوت ارادی اب دن بدن بڑھتی جائے گی۔

آپ جس کام کا ارادہ کر لیں۔

اس کے متعلق زیادہ مت سوچیں۔

فوراً اس کو شروع کر دیں۔

فوراً سوچنے کے بعد فوراً بعد۔

اس طرح آپ کی قوت ارادی بڑھنی شروع ہو جائے گی۔

آپ اپنی ذات پر اعتماد کرنے لگے ہیں۔

آپ ضرور کامیاب ہوں گے۔

اس طرح دوسری تیسری دفعہ کے بجشن بھی دیئے جا سکتے ہیں اس کے بعد معمول کو بتلا دیا جاتا ہے کہ دن کے کسی فارغ وقت اپنے اوپر (Hypnosis) کی کیفیت طاری کر کے ان جملوں کو دہراتا رہے۔

"میری قوت ارادی بڑھتی جا رہی ہے میں پہلے سے بہتر ہو گیا ہوں"

نفسیاتی معمول کے لیے یہ بجشن کہ۔

"آپ بھی کسی سے کم نہیں ہیں"

توپ کے گرنے سے زیادہ تیز اور عمل میں اس سے زیادہ کارآمد ہے۔

ایک فرانسیسی ڈاکٹر "امائیل کوئے" نے بہت اچھا نفسیاتی علاج دریافت کیا۔ اس کو اگر ہپناٹزم کی نیند میں استعمال کیا جائے۔ تو اس کی افادیت دگنی ہو جاتی ہے۔ اس نے یہ فلسفہ بیان کیا تھا۔

"Every day and in every way I am getting better better"

"میں ہر لحاظ سے دن بدن بہتر ہوتا جا رہا ہوں"

اس کا یہ نسخہ نفسیاتی تکالیف میں بڑا موثر ثابت ہوا ہے۔

بچوں کے نفسیاتی امراض اور بعض ناپسندیدہ عادات مثلاً۔

ناخن چبانا، انگوٹھا چوسنا وغیرہ پر ہپناٹزم کے ذریعے قابو پایا جاسکتا ہے۔

تتلاہٹ کا علاج:

تتلاہٹ کے علاج کے لیے ہپناٹک نیند پیدا کرنے کے بعد بخشن کے ذریعے تتلانے کی عادت پر قابو پایا جاسکتا ہے اس مقصد کے لیے معمول کو مندرجہ ذیل ہدایات جاری کی جاسکتی ہیں۔

آپ تتلانے کی غلط عادت میں مبتلا ہیں۔

اس کی وجہ سے آپ کو شرمندگی سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔

جب آپ اپنی اس کمزوری پر زیادہ توجہ دیتے ہیں تو تتلاہٹ میں اور اضافہ ہوسکتا ہے۔

اگر آپ اس پر قابو پانا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کرنی ہوگی۔

آپ کو بات کرتے ہوئے گہرے اور آہستہ آہستہ سانس لینے چاہییے۔

اب جاگنے کے بعد کبھی بھی نہیں تتلاؤں گا۔

اب ایک ہفتے کے بعد تم دوبارہ واپس آؤ گے۔

اس طریقے سے کچھ بار علاج کرنے کے بعد مریض میں تتلاہٹ کم ہوتی جائے گی اور آخر کار بالکل ختم ہوکر رہ جائے گی کیونکہ تتلانا جسمانی نہیں بلکہ نفسیاتی مسئلہ ہے۔

انگوٹھا چوسنے کی عادت:

انگوٹھا چوسنے کی عادت بھی خود اعتمادی کی وجہ سے جس طرح بالغ افراد نفسیاتی دباؤ کو دور کرنے کے لیے سگریٹ اور شراب وغیرہ کا سہارا لیتے ہیں اسی طرح بچے بدلتی ہوئی صورت حال میں خود کو ڈھالنے کے لیے وقت محسوس کرتے ہیں تو نفسیاتی سہارے کے لیے انگوٹھا چوسنا شروع کردیتے ہیں اور بعض بچے بڑے ہونے پر بھی اس عادت کو جاری رکھتے ہیں۔

انگوٹھا چوسنے کی عادت کو دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل بخشن دیئے جاسکتے ہیں۔

تم ایک اچھے بچے ہو مگر انگوٹھا چوسنے کی عادت بہت بُری ہے۔

اس کی وجہ سے دوسروں پر تمہارا غلط تاثر پڑ رہا ہے یہ صرف بچگانہ ہی نہیں بلکہ بیوقوفانہ بھی حرکت سمجھی جاسکتی ہے۔

آپ اپنی خود اعتمادی سے کام لے کر اس عادت پر قابو پاسکتے ہو آپ انگوٹھا چوسنے نہیں چاہتے آپ اسی کے لیے مجبور ہیں۔

مجھے یقین ہے کہ تم اس عادت پر قابو پالو گے۔

وعدہ کرو کہ آئندہ تم انگوٹھا نہیں چوسو گے۔

......☆☆☆......

باب نمبر 13:

ہپناٹزم سے علاج

نفسیاتی امراض کا واحد حل ہپناٹزم ہے۔

نفسیاتی الجھنوں کا منبع کوئی ناپسندیدہ واقعہ ہوتا ہے جو کہ ذہن کی بنیادوں کو ہلاتا رہتا ہے اور اگر اس واقعہ کے بد اثرات کو ہپناٹزم کے ذریعے گہری یا درمیانی نیند میں لے جا کر بجشن سے دور کر دیا جائے تو آپ دیکھیں گے کہ معمول اٹھنے پر خوشی اور مسرت محسوس کرے گا جو کہ اس کے چہرے سے عیاں ہوگی۔

جہاں تک دمہ (ASTHAMA) کا تعلق ہے یہ ایک ایسی بیماری ہے جس کے بارے میں اگرچہ سو فیصد تو نہیں پھر بھی ستر فیصد یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ نفسیاتی مرض ہے یہ ذہن میں رکھیے کہ علم طب خود یہ دعویٰ کرتا ہے کہ۔

"کوئی مرض سو فیصد جسمانی اور کوئی مرض سو فیصدی نفسیاتی نہیں ہو سکتا ہر مرض نفسیاتی بھی ہوتا ہے اور جسمانی بھی۔ اس لئے ایک انسان کو مکمل طور پر صحت مند ہونے کے لیے جسمانی اور نفسیاتی علاج کروانا ضروری ہے۔"

ایک اور ہپناٹسٹ کا قول ہے کہ:

"یاد رکھیے۔ جو مرض قدرتی نہیں ہے وہ ہپناٹزم سے قابل علاج ہے ڈاکٹر ارسکن دیکھیے کیا کہتے ہیں۔"

میں نے اندھوں کو ہپناٹزم سے ٹھیک کیا۔ اور ان کی بینائی واپس لوٹ آئی وہ دوبارہ دیکھنے لگے ہیں۔ میں نے فالج کو دور کیا۔ گھبراہٹ کو دور کیا زبان کی لکنت کو ختم کیا وہ لنگڑے لوگ جو

بیساکھیوں کے ذریعے میرے پاس علاج کے لیے چل کر آئے میں نے ان کو بغیر بیساکھیوں کے چل کر دکھایا۔ اور وہ یہ بیساکھیاں میرے پاس ہی چھوڑ گئے۔

ہپناٹزم کے ذریعے بے خوابی کے مریضوں کا علاج بھی آسان ہے بے خوابی کے مریض ہپناٹزم کے علاج کے بعد میٹھی نیند سوتے ہیں اس کو وہ اگر دور جدید کا جادو کہیں تو بالکل بجا ہے۔

ہپناٹزم سے نفسیاتی علاج:

ہر وقت پریشان رہنے کی صورت میں ڈپریشن انسان کی نفسیات میں جڑ پکڑ لیتی ہے اور بالآخر بے چینی شخصیت کا حصہ بن جاتی ہے ایسے لوگوں کے علاج سے پہلے ان کے ساتھ ایک سیشن کیا جائے جس میں انہیں بتایا جائے کہ دنیا کو بدلنے کی بجائے انھیں خود انداز فکر بدلنا ہوگا ہپناٹزم سے علاج کے لیے مندرجہ ذیل انڈیکیشن دی جا سکتی ہیں آپ کی بے چینی والی عادت آپ کی اپنی طاری کی ہوئی ہے۔

آپ خود اس بات سے آگاہ ہیں کہ آپ کے ذہن پر ایک خیالی خوف طاری ہے۔

آپ کی اس فکر مندی اور بے چینی کی کوئی خاص وجہ نہیں۔

آپ کو علم ہونا چاہیے کہ آپ ایک قابل اور پسندیدہ انسان ہیں۔

آپ کی شخصیت میں ڈر خوف اور منفی سوچوں کی کوئی گنجائش نہیں آپ کو اپنے اندر تبدیلی لا کر مثبت خیالات پیدا کرنے ہوں گے وعدہ کرو کہ اب آپ خوف وخدشات اور منفی خیالات کو دل و دماغ میں جگہ نہیں دو گے۔

واضح ہو کہ ہر انسان کے اندر خود کو صحت یاب کرنے کی مخفی طاقت موجود ہوتی ہے جیسے عقیدہ یا ہپناٹزم کی ہدایت کے ذریعے تحریک دی جائے تو معالج کا کردار ادا کرتے ہیں۔ کرسچن سائنس کی مقبولیت میں بھی یہی نظریہ کارفرما ہے مقدس مذہبی مقامات یعنی مسجد مندر اور چرچ وغیرہ پر جا کر روحانیت اور نفسیاتی بلیدگی کا احساس اس لیے ہوتا ہے کیونکہ یہ تمام مقامات شفائی اثرات سے

چار جڈ ہوتے ہیں انسان کا یقین اور امید علاج کا راستہ کھول دیتی ہے۔

سگریٹ نوشی کا علاج:

سگریٹ نوشی کے علاج کے لئے ذیل میں درج کیا گیا سجشن کار آمد ثابت ہوگا سگریٹ نوشی بھی جسمانی سے زیادہ نفسیاتی پہلو رکھتی ہے۔اگرچہ تمباکو میں نکوٹین جیسا خطرناک مادہ موجود ہوتا ہے جس پر انسان کا جسم انحصار کرنے لگ جاتا ہے اور جب کچھ دیر تک نکوٹین نہ ملے تو انسان پر بے چینی کی کیفیت طاری ہونے لگ جاتی ہے لیکن اگر انسان قوت ارادی سے کام لے تو یہ طلب اتنی زیادہ خطرناک نہیں ہوتی جس پر قابو نہ پایا جاسکے۔لیکن سگریٹ نوشی کا بظاہر یہی بے ضرر طریقہ انسان کو سگریٹ نوشی چھوڑنا مشکل بنا دیتا ہے۔اکثر منشیات کے عادی حضرات بحالی اور ہپناٹزم کے ذریعے علاج کروا کر صحت یاب ہو جاتے ہیں لیکن سگریٹ نوشی کو بے ضرر سمجھتے ہوئے سالہا سال اس پر قابو پانا مشکل ہو جاتا ہے۔اس لئے ترک تمباکو کو اتنا سہل نہیں جاننا چاہیے اور عامل و مریض دونوں کو پوری تندہی کے ساتھ اس کا حل ڈھونڈنے کی سعی کرنی چاہیے۔

معمول کو ایک آرام دہ کرسی پر بٹھا کر خود اس کے سامنے ایک آرام چیئر پر بیٹھ جائیں معمول کے گھٹنے اپنے گھٹنوں میں لے لیں اور اسے کہیں کہ وہ اپنی ہتھیلیوں کو آپ کی ہتھیلیوں پر رکھ دیں اب معمول سے کہیں کہ وہ معاً آپ کی آنکھوں میں دیکھے آپ بھی معمول پر توجہ مرکوز کریں کچھ ہی دیر بعد آپ معمول کی آنکھوں کو ایک خاص انداز میں ہلتا ہوا دیکھیں گے معمول کی آنکھوں کے ساتھ آپ کی آنکھوں کا رابطہ جاری رہے۔

اس کے بعد آپ جو بھی حرکت کریں گے معمول بھی وہی کرے گا کیونکہ وہ مکمل طور پر مسمرائز ہو چکا ہوتا ہے۔اب آپ ہاتھوں کی انگلیوں کی مدد سے معمول کی آنکھوں کے پپوٹے بند کر سکتے ہیں۔

اب آپ معمول کو حسب ذیل سجشن دے سکتے ہیں۔

تمباکو نوشی کی عادت بہت بری ہے۔

اس کے جسمانی اور نفسیاتی نقصانات ہیں۔

اس سے منہ میں بو پیدا ہو جاتی ہے جو کہ لوگوں کے سامنے اچھا تاثر قائم نہیں کرتی۔

تمباکو نوشی سے منہ اور پھیپھڑوں کا کینسر ہو سکتا ہے۔

تمہیں فوراً سگریٹ اور تمباکو چھوڑ دینا چاہیے۔

تم ایسا کر سکتے ہو۔

تم خود بھی سگریٹ پینا نہیں چاہتے۔

وعدہ کرو کہ تم دوبارہ سگریٹ نہیں پیو گے۔

جاگنے کے بعد تم کبھی سگریٹ نہیں لو گے یا تمباکو نہیں چباؤ گے۔

اپنے الفاظ کو آہستہ آہستہ واضح اور ترغیب آمیز انداز سے دوہرائیں جب تک کہ آپ معمول سے وعدہ نہیں لے لیتے ہپناٹک نیند کی حالت چہرے پر تھپکی سے یا ہوا دینے سے یا زبانی ہدایت سے ختم کی جاسکتی ہے۔

شراب نوشی ختم کرنے کے لئے:

الکوحلک معمول کو آرام چیر یا صوفے پر بٹھائیے۔

معمول سے کہے کہ وہ اپنے ذہن کو ہر طرح کے خیالات سے خالی کر دیں۔

اپنی پہلی دو انگلیوں کو معمول کی نظروں کے سامنے سیدھے کھڑا کریں۔

معمول کے عقب سے آتی ہوئی روشنی آپ کی انگلیوں پر پڑنی چاہیے۔

معمول سے کہے کہ وہ آپ کی دونوں انگلیوں کی طرف گھورتا رہے۔

کچھ دیر کے بعد آپ دیکھیں گے کہ معمول کی آنکھوں کی پتلیاں ڈھلک سی گئیں اور چہرہ سپاٹ ہے۔

اس مرحلے پر پہنچنے کے بعد آپ معمول کو انڈیکشن دینا شروع کر دیں۔

آپ کو نیند آ رہی ہے۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

آپ کی آنکھوں کی پتلیاں سکڑ کر بند ہو رہی ہیں۔

آپ نیند کی گہری وادیوں میں ڈوبتے جا رہے ہیں۔

آپ نرم مگر واضح الفاظ میں معمول کے سو جانے تک دوہراتے رہیں۔

آپ مریض کو تجویز کریں کہ وہ ایک ہفتے تک شراب نہیں پیئے گا۔

جب وہ اگلی دفعہ آپ کے پاس آئے تو شراب نہ پینے کے سجشنز کا دورانیہ مزید بڑھا دیں اور ہر سجشن پر یہ دورانیہ بڑھاتے جائیں۔ حتیٰ کہ وہ مکمل طور پر صحت یاب ہو جائے صحت یاب ہونے کے بعد آپ چند مزید سیشنز کے ذریعے بتدریج فیلو آپ جاری رکھے تاکہ مریض فوری طور پر دوبارہ شراب نوشی کی طرف مائل نہ ہو سکے۔

نسیان:

نسیان بھول جانے کو کہتے ہیں۔ ہپناٹزم کی نیند میں معمول کو کوئی بات بتلا کر بھلائی بھی جا سکتی ہے۔

یہ ہپناٹزم کی درمیانی قسم کی نیند میں بھی ممکن ہے۔ اور اس میں تیسرے گروپ کے لوگ آتے ہیں۔ (دیکھیے باب پانچ)

معمول کو سجشن دیجیے کہ۔

میں تین تک گنتی گنوں گا۔

اور میں جونہی تین کہوں گا۔

آپ ایک سے دس تک۔

گنتی گننا شروع کر دیں گے۔

آپ آرام سے گنتی گنیے۔

سکون اور آرام سے۔

لیجیے۔

ایک..........دو..........تین۔

گننا شروع کیجیے۔

ایک..........دو۔

معمول کو بار بار گنتی گنوائیے۔ جب وہ تین مرتبہ گن چکے تو اسے دوبارہ سجشن دیجیے۔

آپ جب اسے گنیں گے۔

تو سات گننے کے بعد۔

آٹھ کا عدد بھول جائیں گے۔

آپ سات کے بعد آٹھ کا عدد بھول جائیں گے۔

اور۔

پھر باوجود کوشش کے۔

اگلا عدد یاد نہ کر سکیں گے۔

آپ سات کے بعد بھول جائیں گے۔

آخر کار آگے گنتی گنیں گے۔

جنسی مسائل کا خاتمہ:

مباشرت کے درمیان عضو مخصوص ایستادہ نہ ہونا یا وقت سے پہلے ڈسچارج ہو جانا مردوں کے اہم جنسی مسائل ہیں خواتین میں جنسی سرد مہری ایک اہم مسئلہ ہوتا ہے جس کی جسمانی وجوہات

بھی ہوسکتی ہیں اور جذباتی ونفسیاتی وجذباتی بھی۔

ہپناٹزم کے ذریعے ہر دو مرد وزن یمندرجہ بالا جنسی کمزوریوں کو دور کیا جاسکتا ہے ایک ماہر نفسیات مریض کو اس کی ازدواجی ناکامی کی وجوہات پر روشنی ڈال کر اس کی بیماری رفع کرسکتا ہے ہپناٹک نیند کے دوران پر اثر سجشنز دے کر مرد کو استعداد کی کمزوری اور سرعت انزال سے بچایا جا سکتا ہے۔

میاں بیوی کے باہم ڈسچارج ہونے سے دونوں کو زیادہ ذہنی آسودگی حاصل ہوسکتی ہے۔

اور اس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ مرد نسبتاً زیادہ دیر تک عضو مخصوص اندام نہانی کے اندر مصروف عمل رکھے جو کہ زیادہ تر مردوں کے لیے ایک مشکل عمل ہوتا ہے کیونکہ مرد کی جنسی نفسیات کا یہ خاصا ہے کہ وہ جتنی جلدی سیکس کے لیے تیار ہوتا ہے اتنی ہی جلدی فارغ ہونے کی طرف مائل ہوتا ہے جبکہ عورت کی جنسی نفسیات کی یہ خصوصیات ہے کہ وہ آہستہ روی سے جنسی عمل کے لیے تیار ہوتی ہے اور اس عمل کو پایہ تکمیل تک پہنچنے میں اسے نسبتاً زیادہ وقت درکار ہوتا ہے بیک وقت ڈسچارج ہونے کے لیے مرد کو چاہیے کہ جنسی لذت کے حصول کی طرف سے توجہ ہٹا کر اپنا ذہن کسی اور طرف لگائے تاکہ عضو مخصوص اندام نہانی کے ساتھ دغدغہ اور مساس کی وجہ سے سنسنی محسوس نہ کریں۔ اور زیادہ وقت حاصل کرلیں۔

عضو مخصوص کی استعداد کو قائم رکھنے کے لیے معمول کو خود اعتمادی کی کمی پر قابو پانا ہوگا ناکام ہونے کا خدشہ ہی سب سے بڑا مسئلہ ہے۔ جس کی وجہ سے بعض مردوں کو انتشار کامل حاصل کرنا اور ڈسچارج کو موخر کرنا مشکل بن جاتا ہے اس کا علاج ہپناٹسٹ کے پاس جاکے بغیر آٹو سجشن سے بھی کیا جاسکتا ہے اس کے لیے مریض کو چاہیے کہ سلف ہپناسس کے ذریعے خود کو ہپناٹک نیند میں لے جائے اور خود کو اپنی سچویشن کے تناسب سے درجہ ذیل فقرات کی مدد سے ذاتی سجشنز ترتیب دے مثلاً۔

میں ایک کمزور شخص نہیں ہوں۔

میرے اندر جنسی توانائی کے خزانے بھرے ہوئے ہیں۔

مجھے انتشار حاصل کرنے میں کوئی دقت نہیں ہوگی۔

ان انتشار کے حصول کے بعد عضو مخصوص میں استرخا (ڈھیلا پن) نہیں ہوگا۔

جنسی عمل کے دوان عضو مخصوص کی رگوں میں مکمل طور پر خون بھر جائے گا۔

میرا عضو تناسل طویل، فربہ اور مضبوط ہوگا۔

میں دخول سے پہلے خوب جنسی چھیڑ چھاڑ کروں گا مگر اپنی سنسنی خیزی پر قابو رکھوں گا۔

دخول کے بعد میں حسب خواہش سٹروک لگاتا رہوں گا۔

جب میرا ساتھی منزل ہونے کے قریب ہوگا تو میں بھی اس کے ساتھ ڈسچارج ہو جاؤں گا۔

ہپناٹزم کے علاوہ سجشنز کے ذریعے بھی ایک ماہر نفسیات اپنے مریض کے جنسی مسائل کو دور کرنے میں اہم کردار ادا کرسکتا ہے اس حوالے سے مندرجہ ذیل نکات بہت اہم ہیں۔

جنسی تعلق ایک غلط اور گندہ کام نہیں ہے۔ جس پر بات نہ کی جاسکے یہ فعل نسل انسانی کی بقا کے لیے پوری دنیا میں بنیادی اہمیت کا حامل ہے ازدواجی تعلقات کے ذریعے ایک حیثیت اور خوش گوار معاشرتی زندگی بسر کی جاسکتی ہے اس لیے اس کے بارے میں زیادہ سے زیادہ جان کاری حاصل کرنا ہر انسان کا حق ہے۔

ازدواجی ملاپ صرف جسمانی تعلق کا نام ہی نہیں بلکہ اس کی ذہنی اور روحانی طور پر بھی اہمیت ہے جنسی ملاپ سے لطف اندوز ہونے کے لیے عضو مخصوص کی بجائے دماغ زیادہ اہم آلہ ہے۔ یہ لطف اس وقت تک دوبالا نہیں ہوسکتا جب تک میاں بیوی دونوں بخوشی اس میں شامل نہ ہوں۔

مرد کو بیوی کو جنسی ملاپ کے لیے مجبور کرنا زنا بالجبر سے کم نہیں ہے شادی مل جل کر خوشیاں

حاصل کرنے کا نام ہے۔ اور ایک اہم جذباتی رشتہ ہے لہٰذا ہر دو مرد اور عورت کو اس بات کا احساس کرنا چاہیے اور دوسرے کا دل جیت کر تسکین حاصل کرنی چاہیے۔

عضو مخصوص کے سائز اور مرد کی طاقت کے درمیان براہ راست کوئی تعلق نہیں عضو مخصوص چھوٹا ہونے سے اس لیے فرق نہیں پڑتا اور عورت کی اندام نہانی میں لچک ہوتی ہے جو کہ ہر طرح کے سائز کے لیے فٹ ہوتی ہے مزید براں مرد کے عضو کا حساس ترین حصہ سپاری اگلا حصہ ہوتا ہے جو ایک انچ کے اندر اندر ہی ہوتا ہے۔

پردہ بکارت کا ہونا عورت کی کنواری ہونے کی دلیل نہیں ہے جبکہ پردہ کا نہ ہونا یا پھٹا ہوا ہونا کنوارپن کے خلاف نہیں ہے بلکہ ہوسکتا ہے کہ ورزش یا کوئی سخت محنت کا کام کرتے ہوئے از خود پھٹ گیا ہو۔

ازدواجی ملاپ کے دوران عورت کا لاتعلق ہونا اور حقیقتاً یا بظاہر شرم کے نام پر لطف کا اظہار نہ کرنا اور محض مرد کو لطف اندوز ہونے کا حق دار سمجھنا بہت بڑی غلطی ہے۔

ازدواجی عمل کے دوران نکلنے والے سپرم بچے کی جنس کا تعین کرتے ہیں اور اس میں محض عورت کا کوئی عمل دخل نہیں ہوتا بلکہ مرد کرموسومز عورت کے بیضہ کے ساتھ مل کر لڑکی یا لڑکا ہونے کی نشاندھی کرتے ہیں۔

ازدواجی تعلقات ایک مشینی عمل نہیں ہے اور اسے معمول کی دوسری چیزوں کی طرح تصور نہیں کرنا چاہیے دخول اور حمل اتنے اہم نہیں کہ ازدواجی تعلقات کی ضرورت کو اِن ضروریات پر محدود کر دیا جائے شادی پرانی ہونیکے باوجود پیار محبت سے ایک دوسرے کا دل جیتنا ضروری ہے۔

کامیاب جنسی تعلقات کے لیے چند مزید عملی مشورہ ذیل میں رقم کیے جا رہے ہیں۔

مرد کو چاہیے کہ رک رک کر پیشاب کرے جس سے اس کے عضو تناسل کے پٹھوں میں مضبوطی آئے گی۔

باقاعدگی کے ساتھ انڈر شیو کرنا بھی عضو مخصوص کی طرف خون کی روانی کو قائل کرتا ہے جو کہ انتشار کے لیے مفید ہے۔

مقعد کے پٹھوں کو دس تا سو بار اور روزانہ سیکڑنا سرعت انزال کو دور کرنے میں معاون ثابت ہوگا۔

دخول کے دوران بظر کو چھیڑنا عورت کو جلدی منزل کرنے کے لیے نہایت اہم ہے۔

فربہ اندام میاں بیوی کے لیے عام پوزیشن کی بجائے پہلو کے بل آگے پیچھے لیٹ کر جنسی وظیفہ سرانجام دینا زیادہ سہل ہوگا اور عضو مخصوص بھی طویل محسوس ہوگا۔

مرد تھکاوٹ کا شکار ہو تو وہ کمر کے بل لیٹ کر بیوی کو اپنے اوپر بیٹھا کر جنسی وظیفہ سرانجام دے سکتا ہے۔

عضو مخصوص کی حساسیت کو کم کرنے کے لیے مارکیٹ میں بے شمار کنڈوم دستیاب ہیں۔ اگر وقت ضرورت وہ میسر نہ ہو۔ تو لگنولین جل کو صحبت سے پانچ منٹ پہلے حشفہ سپاری پر مل لیا جائے تو سرعت انزال دور ہو جائے گی۔

ہپناٹزم سے جسمانی علاج

دردزہ کا علاج:

یورپ میں ڈلیوری کے لیے ہپناٹزم کا استعمال روز افزوں ترقی پر ہے کیونکہ اس کے ذریعے بچے کی پیدائش کے وقت ماں کو ہونے والی دردیں با آسانی کم کی جاسکتی ہیں۔ حاملہ عورت کا ذہن ہدایات کو زیادہ آسانی کے ساتھ قبول کر لیتا ہے جسم کو سن کرنے کے لیے بھی ہپناٹزم کا استعمال ایک محفوظ ذریعہ ہے ہپناٹزم کے ذریعہ پیدا کی گئی بے ہوشی انتھیزیا میں استعمال ہونے والے اکثر کیمیائی اجزا بچے کو آکسیجن پہنچنے کے عمل میں رکاوٹ کے باعث ہوتے ہیں ہپناٹزم کو احتیاطی طور

پر آپریشن شروع کرنے سے پہلے دوائیوں کے ساتھ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

نوٹ: ہپناٹزم کا استعمال متبادل طریقہ علاج کے طور پر ہی استعمال کیا جانا چاہیے نارمل ڈلیوری میں زچگی کی دردوں کو روکنے کے لیے ہپناٹزم کا استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن پیچیدگی کی صورت میں کسی بھی طرح ہپناٹزم کو میڈیکل ایکسپرٹ کی رائے یا انستھاریا کی طبعی ضرورت پر فوقیت نہیں دی جاسکتی۔

دانتوں کے درد کا علاج

دانتوں کے درد اور دانتوں کو نکالنے کا عمل ہپناٹزم کی مدد سے با آسانی کیا جاسکتا ہے دانت نکالنے کے لیے مقامی تخدیر پیدا کرنے کے لیے مارفیا جیسی ادویات کی ضرورت نہیں رہتی اس مقصد کے لیے ہپناٹسٹ کا مریض کے پاس موجود ہونا ضروری نہیں بلکہ وہ دور دراز فیصلہ سے بھی ٹیلی فون پر بات کر کے مریض کو انڈیکشن دے سکتا ہے مثلاً۔

ہیلو میں ڈاکٹر بول رہا ہوں۔

آپ خود کو پرسکون محسوس کریں۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

آپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں۔

میں ایک دو تین کہوں گا اور آپ گہری نیند سو جائیں گے۔

اس دوران آپ بغیر درد اور تکلیف کے دانت نکلوا لیں گے۔

اب آپ کو نیند آ رہی ہے۔

اب آپ سو جائیں۔

دانت کے درد کے علاوہ جسم میں ہونے والی دیگر دردوں کو بھی اسی طریقے سے دور کیا جاسکتا ہے مزید براں بخار اور بلڈ پریشر وغیرہ بھی مندرجہ بالا طریقے کو استعمال کرتے ہوئے ہدایات

کے تھوڑے بہت ردوبدل کے ساتھ کامیابی کے ساتھ دور کیا جاسکتا ہے۔

معدے کی بیماریوں کا علاج:

ریسرچ سے یہ ثابت ہوا کہ دماغی تفکرات اور معدے کی بیماریوں کا چولی دامن کا ساتھ ہے ذہنی ٹینشن کے معدے پر براہ راست مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں ٹینشن کے دوران جسم میں ایسے مضر کیمیکل خارج ہوتے ہیں جو معدے کی جھلی دار تہہ پر اثر انداز ہو کر وہاں السر پیدا کر دیتے ہیں اس لئے معدے کی بیماریوں سے بچنے کے لئے ذہن کو پرسکون رکھنا بہت ضروری ہے چونکہ ہپناٹزم میں براہ راست ہدایات کے ذریعے دماغ پر اثر انداز ہوا جاتا ہے اس لئے جب ہپناٹزم کے ذریعے مریض کے دماغ کو مضبوط کیا جاتا ہے تو دماغی پریشانیوں میں کمی ہوتی ہے جس کے نتیجے میں معدے کی خرابیاں بھی رفع ہو جاتی ہیں۔

دراصل دماغ اور معدے کے عمل کے درمیان راست مناسب پایا جاتا ہے جس طرح دماغی تفکرات معدے پر اثر انداز ہوتے ہیں بالکل اسی طرح معدے کی بیماریاں دماغ پر اثر انداز ہوتی ہیں مثلاً معدے میں گرانی اور گیس ہو تو وہ سر درد کا باعث بنتی ہے اس لئے ہر دو صورتوں میں ہپناٹزم موثر ثابت ہوتا ہے اور معدے کے مسائل حل ہو جاتے ہیں یعنی خواہ معدے کی وجہ سے دماغی ٹنشن ہو یا دماغی ٹنشن کی وجہ سے معدے کا مسئلہ ہو ایک ماہر ہپناٹسٹ مناسب ہدایات کے ذریعے دماغ پر اثر انداز ہو کر دونوں مسئلے حل کر سکتا ہے۔

ٹی بی کے علاج میں مدد:

ٹی بی جسم پر اس وقت حملہ آور ہوتی ہے جب انسان جسمانی طور پر کمزور ہوتا اور غذائی کمی کا شکار ہوتا ہے۔ اس وجہ سے اس میں ٹی بی کے جراثیم کے خلاف لڑنے کے لیے مزاحمت کمزور پڑ جاتی ہے جب مریض پر ٹی بی حملہ آور ہو جاتی ہے تو مختلف مسائل کی وجہ سے اس کا اپنی ذات پر اعتماد ختم ہو جاتا ہے۔ اگر ادویات کے ساتھ ساتھ ٹی بی کے مریض کو ہپناٹزم کے ذریعے خود

اعتمادی کی ہدایات دی جائے تو اس کی قوت مزاحمت میں اضافہ ہوگا اور وہ دیگر مریضوں کے مقابلے میں زیادہ سرعت کے ساتھ صحت یاب ہوگا۔

جلدی امراض کے علاج میں مدد:

جدید ترین ریسرچ سے پتہ چلا ہے کہ جس طرح دماغی تفکرات معدے کی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں اسی طرح پریشانیاں منفی انداز فکر اور غلط طرز بود باش بھی جلدی امراض کی وجہ سے لاحق ہوتی ہیں بظاہر یہ بات تو بہت عجیب لگتی ہے لیکن یہ حقیقت ہے کہ کئی دیگر عوامل کے ساتھ ساتھ نفسیاتی کمزوریاں اور خوف جلدی بیماریوں بالخصوص ایگزیما وغیرہ کو دعوت دیتی ہیں جب مریض کو پتہ چلتا ہے کہ اس کے جسم کا کوئی حصہ مرض میں مبتلا ہو رہا ہے تو وہ ڈر جاتا ہے اور اس کا یہی ڈر جسم کے دوسرے حصوں میں مرض کو پھیلانے کا باعث بنتا ہے۔

ہپناٹزم میں بالواسطہ انداز میں جلدی امراض کا خاتمہ کیا جاسکتا ہے یعنی مریض کے منفی انداز فکر کا علاج کر کے اسے مثبت انداز فکر کی طرف مائل کیا جائے اور اسے تنویمی نیند کے ذریعے سجشن دیا جائے کہ اس کا جلد کا مرض ختم ہو رہا ہے اور فلاں دوائی کے اندرونی یا بیرونی استعمال سے اسے اس مرض سے مکمل طور پر نجات حاصل ہوگی ہپناٹسٹ یہ ہدایات بھی جاری کرسکتا ہے کہ اس کا مرض مزید نہیں پھیلے گا۔ چنانچہ ہپناٹک نیند سے بیدار ہونے کے بعد مریض خود کو پرسکون اور تازہ دم محسوس کرتا ہے۔

تخدیر (Anaethesia):

جسم کے کسی حصے کو بے حس کر دینا (Anaethesia) کہلاتا ہے۔ اس کا زیادہ تر استعمال اپریشن اور سرجری میں ہوتا ہے گہری نیند میں اس سے جو فائدہ اٹھایا گیا ہے۔ یقیناً قلم اسے بیان نہیں کرسکتا ہپناٹزم کا فرحت بخش پہلو یہی ہے کہ ایک شخص کو ہپناٹزم کی گہری نیند میں پہنچا کر اس کی ٹانگ میں ہونے کے سجشن دیجئے اور پھر ٹانگ کاٹ ڈالنے کی وہ چنداں تکلیف محسوس

نہ کرے گا۔

ہپناٹزم کی درمیانی نیند میں تخدیر (Anaethesia) جزوی طور پر ظاہر ہوتا ہے اور گہری نیند میں کلی طور پر۔

وہ لوگ جو یہ تجربہ دکھا سکتے ہیں ان کی تعداد پانچ سے بیس فیصد ہوتی ہے بے حسی بھی اسی طرح پیدا کی جاسکتی ہے جس طرح دوسرے تجربات کے لیے سجشن دیئے جاتے ہیں۔

معمول جب گہری نیند کے عالم میں ہو اسے سجشن دیجئے۔

آپ اس وقت گہری نیند سو رہے ہیں۔

نیند............ گہری نیند۔

میٹھی نیند............۔

میں چاہتا ہوں............

کہ آپ اپنے بائیں بازو پر توجہ کریں۔

بایاں بازو۔

آپ بائیں بازو کی طرف توجہ کر رہے ہیں۔

آپ کا بازو کندھے سے لٹک رہا ہے۔

اسے آزادانہ لٹکنے دیجئے۔

آپ سمجھ لیجئے۔

آپ کا بایاں بازو نہیں ہے۔

آپ کا بایاں بازو آپ کے جسم کا حصہ نہیں ہے۔

میں آپ کے جب بائیں بازو۔

میں سوئی چبھوؤں گا۔

آپ ہرگز کوئی تکلیف محسوس نہ کریں گے۔

آپ کا بایاں ہاتھ۔

بالکل سن ہوتا جارہا ہے۔

بالکل مردہ۔

بائیں ہاتھ میں سوئی چبھونے پر۔

آپ کوئی تکلیف محسوس نہ کریں گے۔

میں دو گننے لگا ہوں۔

آپ کوئی درد محسوس نہ کریں گے۔

آپ سو رہے ہیں۔

نیند.........میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

سوئی چبھو کر دیکھئے۔

اگر معمول کوئی حرکت نہیں دیتا تو اس وقت درمیانی نیند میں ہے اور اگر دونوں بازوؤں میں سوئی چبھونے پر کوئی تکلیف محسوس نہیں کرتا تو وہ گہری نیند میں ہے۔

گہری نیند کی حالت میں اس کے جسم کے کسی حصہ کا بغیر تکلیف کے آپریشن کیا جاسکتا ہے اور ہپناتھراپی Hypnotherapy کی بنیاد اسی ہپناٹزم کے مظہر پر رکھی گئی ہے۔

ہپناٹزم کے ذریعے بے حسی پیدا کرنے اور آپریشن کرنے کے بہت فائدے ہیں کلوروفارم سونگھانے کے بداثرات سے معمول بچ جاتا ہے اس کے علاوہ جو تے عام آپریشن کے بعد بے ہوش کرنے والی دواؤں کی وجہ سے آتی ہے ہپناٹزم کے ذریعے آپریشن کے بعد تے کی شکایت نہیں رہتی۔

ہپناٹزم کا مخدر کے طور پر استعمال ایک نعمت سے کم نہیں آپریشن کے بعد مریض کو جہاں دوسری دواؤں سے گھنٹوں ہوش نہیں رہتا ہپناٹزم کا استعمال وہاں اپنا جادو دکھاتا ہے اپریشن کرنے کے بعد صرف چٹکی بجاتے ہی مریض فوراً ہوش میں آجاتا ہے۔

عموماً دانتوں کی سرجری (Dental Surgery) ہپناٹزم کا استعمال مغربی ممالک میں عام ہے ہپناٹزم کے ذریعے بجشن دے کر معمول کا مسوڑا سن کر دیا جاتا ہے اور ڈاکٹر آرام سے دانت نکال دیتا ہے۔

خودکار گفتگو (Auto Matic speaking):

یہ بھی خودکار نوشت کی ہی مانند ہے مگر اس میں ہپناٹسٹ کے سوال کا جواب فوراً معمول دے دیتا ہے اس کا طریقہ بھی یہی ہے کہ معمول کو گہری نیند میں لے جا کر اس سے کوئی سوال پوچھا جاتا ہے اور معمول اگر اس کا جواب دے دے تو بہتر ورنہ اس کی حوصلہ افزائی کی جائے اور اس طرح اس سے سوال کا صحیح جواب حاصل ہو جاتا ہے یہ طریقہ بھی تحلیل نفسی (Psychoanalysis) میں استعمال ہوتا ہے اور ماہر نفسیات مریض کو ہپناٹزم کی گہری نیند میں لے جا کر اس سے مرض کے متعلق سوالات کرتا ہے اور پھر آخر میں ان کو دور کرنے کے بجشن دیتا ہے اور مریض روبصحت ہو جاتا ہے۔

مراجعت (Regession):

ہپناٹزم کی گہری نیند کے عالم میں ہپناٹسٹ کے حکم سے مریض کو عمر گذشتہ میں لے جانا مراجعت کہلاتا ہے۔

مراجعت کے ذریعے آپ معمول کو عمر کے کسی بھی دور میں لے جاسکتے ہیں حتی کہ معمول کو اپنی عمر کے اس دور میں بھی لے جاسکتے ہیں جبکہ وہ ایک سال کا بچہ تھا اس وقت اس کی تمام حرکات بچوں جیسی تھیں اسی طرح اگر آپ اس کو بجشن دے کر اس کی عمر کے پانچویں سال میں لے جائیں

گے تو اس کی تمام حرکات اسی سال کے بچوں جیسی ہوں گی اور اسی کا لہجہ اور شخصیت تک وہی ہو جائے گا۔

مراجعت ہپناٹزم کا اعلیٰ اور کارآمد مظہر ہے ماہر نفسیات جو کہ ماہر ہپناٹزم بھی ہو معمول کو ہپناٹزم کی گہری نیند میں لے جا کر ماضی کے تمام حادثات کا قلع قمع کرتا ہے جس کا اثر معمول اسی حد تک قبول کرتا ہے کہ اٹھنے پر وہ اپنے آپ کو ہلکا پھلکا اور تروتازہ محسوس کرتا ہے کیونکہ بیماری کی جڑ کو ہپناٹسٹ نے ہپناٹزم کی نیند کے دوران کاٹ پھینکا تھا۔

اگر آپ کسی معمول کو اس طرح ساٹھ سال کی عمر کا بڈھا بننے کا سجشن دیں۔ تو وہ بھی ویسی حرکات کرے گا۔ حتیٰ کہ اس عمر کا آدمی مگر یہ چونکہ عمر گذشتہ میں نہیں آتا۔ اس لئے اس کو (Change of personality) میں بیان کیا جاتا ہے۔

فرائیڈ (FREUD) نے اولاً ہپناٹزم سے بہت مدد لی مگر بعد میں اس نے مریض سے خود ہی زبانی حالات سننے کو بہتر سمجھا اور اس کو ترک کر دیا۔

بیہوش کرنا:

ہپناٹزم کے اس مظہر کے ذریعے سرجری میں بہت استعمال کیا جاسکتا ہے (Hypntherapy) میں بیہوش کرنا عام ہے۔ بیہوش کر کے یا تو تمام ناکارہ عضو کا اپریشن کیا جاتا ہے یا پھر مریض کے پھوڑے، پھنسی وغیرہ کاٹ کر پٹی کی جاتی ہے۔

معمول کو بیہوش کرنے کے لیے بھی اسی قسم کے سجشن دیئے جاتے ہیں۔ معمول کو درمیانی قسم کی نیند میں بھی یہ سجشن دے کر اس کو بیہوش کیا جاسکتا ہے۔

معمول کو سجشن دیجیے کہ۔

آپ اس وقت گہری نیند میں ہیں۔

اور گہری نیند سو جائیے۔

نیند.................میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

ابھی آپ کو کلوروفارم سنگھایا جائے گا۔

اور آپ فوراً بیہوش ہو جائیں گے۔

لیجیے۔

آپ کو کلوروفارم سنگھانے لگا ہوں۔

گہرے گہرے سانس لیجیے۔

گہرے۔

آپ بے خبر ہوتے جا رہے ہیں۔

آپ ڈوبتے جا رہے ہیں۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

گہرائیوں میں جا رہے ہیں۔

جاتے جائیے۔

آپ اب کوئی تکلیف محسوس نہ کریں گے۔

آپ بیہوش ہو چکے ہیں۔

آپ پانچ منٹ سے پہلے ہوش میں نہ آئیں گے۔

آپ اس وقت گہرے بیہوش ہیں۔

میری آواز سن رہے ہیں۔

سنتے رہیں گے۔

اور اس طرح بار بار سجشن دینے سے وہ فوراً بیہوشی کے عالم میں چلا جائے گا اب اس کو سوئی یا

کچھ اور چبھو کر اس تجربہ کو ٹسٹ بھی کر لیجئے۔

صرف اسی ہپناٹسٹ کو سرجری کرنا چاہیے جو کہ ماہر ہپناٹزم ہونے کے ساتھ کوالیفائیڈ سرجن بھی ہو۔

آپ اس کی سانس کی رفتار حرکات وغیرہ دیکھ کر بھی ٹسٹ کر سکتے ہیں کہ وہ عملی طور پر بیہوشی کے عالم میں پہنچ بھی چکا ہے یا ابھی نہیں۔

......☆☆☆......